

Lively kose

2023年 4月 (通巻49号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ施設・イベント情報

○「小瀬スポーツ公園桜まつり」4年ぶりに開催！

小瀬スポーツ公園では、4年ぶりに「桜まつり」の開催を予定しています。開催期間中は、園内約550本もの桜が満開となり、昼間は多くの花見客で賑わいます。また、夜には桜がライトアップされ、より幻想的な桜が見られます。期間中は、飲食売店も出店しますので、「花より団子」の方も楽しめるイベントとなっております。ぜひ、皆さま小瀬スポーツ公園の桜を見に来てください。

◇開催期間 令和5年3月24日(金)～4月2日(日) ※ライトアップ 18:00～21:00

◇場 所 小瀬スポーツ公園 メインコンコース ◇内 容 夜桜ライトアップ、飲食売店の出店

◇そ の 他 駐車場については、小瀬スポーツ公園第2・第3駐車場を除く全ての駐車場は 営業時間内(午後10時15分まで)のみ開放となりますのでご注意ください。

◆小瀬スポーツ公園 体育館 055-243-3112◆

○『木曜日はジョギングでNight』長期開催中止のお知らせ

JIT リサイクルインク スタジアム照明設備改修工事に伴い、12/16～5/31の期間『木曜日はジョギングでNight』の開催を中止とさせていただきます。ご利用予定の皆さまにはご理解ご協力のほどお願いいたします。

○トレーニング室営業再開のお知らせ

皆さま大変長らくお待たせしました！3月16日から武道館営業再開しています👏
マシンラインナップが増えたのでお知らせします！👏

【トータルヒップ(下半身)】 【フライリアデルト(胸・背中)】 【ラテラルレイズ(肩)】

明治安田生命J2リーグ

ヴァンフォーレ甲府ホームゲーム！

会 場 JIT リサイクルインクスタジアム

4月 1日(土) 第7節 VS 清水エスパルス 13:00 キックオフ

4月 8日(土) 第8節 VS ベガルタ仙台 13:00 キックオフ

4月 16日(日) 第10節 VS 栃木 SC 13:00 キックオフ

4月 22日(土) 第11節 VS FC町田ゼルビア 13:00 キックオフ

※当日は、小瀬スポーツ公園が大変混み合います。

小瀬スポーツ公園スポーツ教室・イベント情報

○春期スポーツ健康づくり教室参加者募集

春はなにか新しいことをはじめる最適な季節！なにかスポーツはじめてみませんか？

「春期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを受け付けています。『教室・イベント開催にあたってのコロナウイルス感染拡大予防ガイドライン』に基づき、状況に合わせた感染対策を行ったうえで開催いたします。1日単位の教室もあります。

※定員に達していない教室は申込みを受け付けています。

※コロナウイルス等の影響により開催の可否を含め変更等がある場合があります。

○シルバースポーツフェスティバル

第1回 グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

グラウンド・ゴルフをとおして地域の皆さんと交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して県内各地の方々と交流を深めませんか？「午前」と「午後」の2部制で開催しますので、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください。

◇開催日 4月27日(木) ※予備日4月28日(金)

◇会場 JIT リサイクルインクスタジアム、補助競技場

◇参加料 550円

◇対象 県内在住の50歳以上の男女(定員：各部240名)

◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、小瀬スポーツ公園武道館の窓口を持参するか、郵送にてお申し込みください。申込チーム数が募集定数を超えた場合、主催者側の責任において抽選を行い、参加の可否を通知します。

◇申込期間 3月29日(水)～4月11日(火) 必着

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 〒400-0836 甲府市小瀬町840 TEL 055-243-3112

※新型コロナウイルスの影響により予定が変更になる場合があります。

移動式鏡貸出中！！！！



貸出無料☺

- ・メイン・サブアリーナ、会議室でダンスやストレッチ、トレーニング等を行う際にご利用いただけます。
- ・利用希望の場合は、施設ご予約時にお申し出てください。
- ・当日鏡を利用したい場合は、体育館受付までお越しください。利用が重複していなければ貸出いたします。

春だから、新年度だから、新生活だから新しくスポーツはじめてみませんか？

スポーツを始めることは、身体だけでなく心にも大きな効果があります。特に、春の季節は新しい始まりや希望に満ちた時期であり、スポーツを始めるには最適なシーズンです。また、美しく風流な桜を見ながら運動することで、リラックス効果も期待できます。

運動による身体への健康効果は、多岐にわたります。運動をすることで、筋肉量が増え、基礎代謝が上がるということが知られています。これによって、太りにくい体質になるだけでなく、血流が良くなり、免疫力が向上するため、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。また、運動をすることでストレスが解消され、心身ともにリフレッシュすることができます。

——筋肉量を増やしたいなら小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室へ！3月16日からマシンラインナップを増やしリニューアルして営業しています！

春の季節には、多くのスポーツ施設が桜の木のあるため、桜を見ながら運動することもできます。桜を見ることで心が癒され、ストレスが解消されます。また、スポーツをすることで、運動に対するモチベーションもアップし、楽しく続けることができます。

——小瀬スポーツ公園には約550本の桜があり4コースの距離が異なるジョギング・ウォーキングコースがあるので桜を見ながら運動するのにぴったりです！

スポーツを始める際には、自分に合ったスポーツを見つけることが大切です。自分に合わないスポーツを選んでしまうと、楽しく続けることができず、挫折してしまうことがあります。自分が好きなスポーツや、これまで興味があつたスポーツを始めることがオススメです。

——小瀬スポーツ公園を管理する山梨県スポーツ協会では多種多様な教室を開催しています。春からはじまる教室もまだまだ受け付けていますので是非ともご検討ください！

また、スポーツを始めることで、新しい出会いがあるかもしれません。同じスポーツをする人たちと一緒に練習をすることで、コミュニケーションが生まれ、新しい友達ができることもあります。また、スポーツを通じて、新しい価値観や文化に触れることができるため、自己成長にもつながります。

春の季節は、新しい生活を始めるには最適なシーズンです。スポーツを始めることで、身体的・心理的な健康を維持するだけでなく、自己成長や新しい出会いが生まれることもあります。また、桜の花が咲く季節にスポーツを始めることで、リラックス効果も期待できます。自分に合ったスポーツと施設を選び、適度な運動と休息を心がけることで、健やかな生活を送ることができます。是非、春からスポーツを始めてみてはいかがでしょうか。