

Lively 小瀬

2019年11月号(通巻009号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



小瀬スポーツ公園施設情報

✚ 武道館トレーニング室からのお知らせ



最新マシンとトレーナーのアドバイスで自分にフィットしたスポーツライフを！！女性・高齢者の使いやすいスペースを整備しました！

◇営業時間 **午前8時～午後10時**

年中無休（メンテナンスのために休場する場合があります。）

◇利用料金（10月からの新料金）

トレーニングのみ：一般 330 円/高校生 160 円/中学 3 年生 70 円

シャワーセット：一般 370 円/高校生 200 円/中学 3 年生 110 円

特徴① **カンタンで安心安全なマシンがたくさん！**

複雑な調整機能を最小限にした油圧式筋力トレーニングマシンを設置しています。油圧式マシンは動かす速さで運動負荷が調節され、小さな力でも動くので、高齢者でも気軽に運動できます。おもり（ウェイト）式負荷のように力を抜いても勝手に戻らないため安全にトレーニングできます。



特徴② **公共施設としては全国屈指！！最新マシン充実のライナップ**

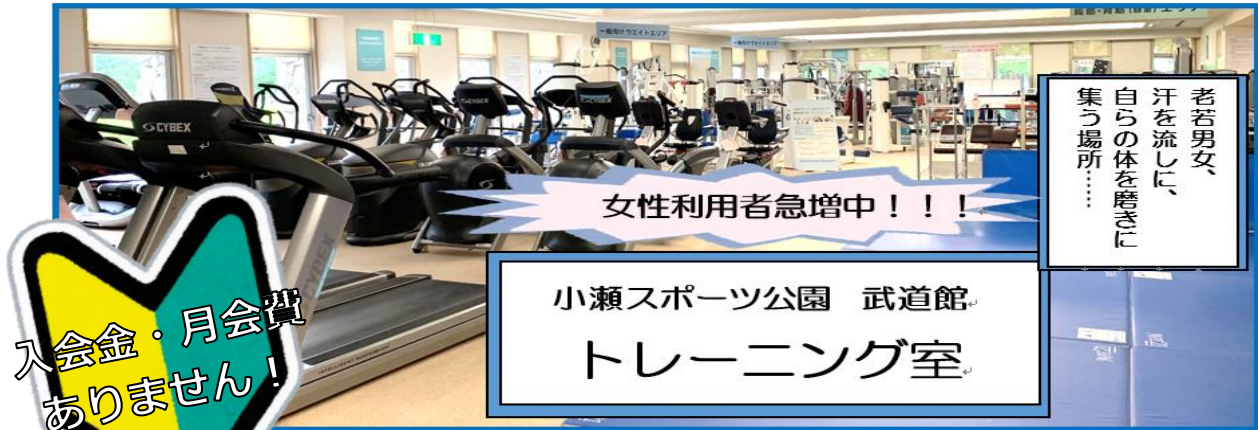
老若男女を問わずリクエストが多い腹筋群を鍛えるトレーニングマシンや有酸素運動に最適なエアロバイク・トレッドミル等最新マシンを完備しています。



特徴③ **経験豊富なスタッフによる安心指導**



健康運動指導士、トレーニング指導士、スポーツプログラマー、高齢者体力づくり支援士などの有資格トレーナーがトレーニングをお手伝いさせていただきます。営業時間中、トレーナーが常駐していますので、初めての方、トレーニング方法がわからない方も安心して利用できます。



利用までの流れ（初回）

- 1 武道館事務所 窓口にてスタッフに声をかけてください。
「トレーニング室利用者証」発行の手続きをおこないます。
※外国人国籍の方は外国人登録証を提示してください。
※高校生及び中学生（3年生に限る）の方は生徒手帳を提示して下さい。
- 2 トレーニング室へ移動
- 3 トレーナーより利用方法等の説明をさせていただきます。
- 4 トレーニング機器使用方法の説明
目的に合わせたアドバイスなどお気軽にトレーナーにご相談ください。
- 5 トレーニング終了後、武道館事務所窓口へ
「トレーニング室利用者証」をお渡しいたします。

県民の日無料開放のお知らせ

11月20日(水) 県民の日には、小瀬スポーツ公園の各施設が無料で利用できます！
予約受付方法や利用制限時間など詳細につきましては、下記までお問い合わせください。
皆様のご利用をお待ちしております。

問い合わせ先 〒400-0836 甲府市小瀬町 840 小瀬スポーツ公園管理事務所
TEL055-243-3111 FAX055-243-3152

※ インターネットで「小瀬スポーツ公園」と検索してください。

小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

「スポーツの秋」を存分に堪能してみませんか。気軽にスポーツを楽しみたい。運動不足を解消したい。スポーツをとおして仲間づくりをしたい。そんな皆さん「秋期スポーツ健康づくり教室」にご参加ください。当日受付の1回単位の教室もあります。スポーツで気持ち良く汗を流すには最適です。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

◇5回、8回または10回を1期単位として開催する教室

事前申し込みが必要となります。

定員に達した教室は申込ができない可能性があります。お問い合わせください。

■カーリング(木曜)

氷上で20kgのストーンを40m先のポイントにいかに近づけられるかを競うゲームです。ストーンの投げ方からゲームを楽しめるまで指導しますので、初心者の方やお子様でも気軽に参加できます。

2期 11月14日～ 19時～21時

大人 2,750円/5回 子ども 1,100円/5回



■はらっぱ教室(水曜)

さまざまなスポーツを楽しみながら、あそびを通して体験します。

11月27日～

15時30分～16時30分(幼児) 2,750円/5回

17時30分～18時30分(小学生) 2,750円/5回



■～女性のための～

「お気軽」筋力トレーニング教室 LaLaLa サーキット(木曜)

油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行います。

しっかりと運動されたい方にオススメのミズノの運動プログラムです。

11月7日～ 19時30分～20時30分 2,750円/5回

◇ 1日単位で開催する教室

当日受付（事前予約なし）となっておりますのでお気軽にご参加ください。



■ フレンドリーテニス

会 場 小瀬スポーツ公園 テニス場

料 金 550 円/回

日 時 月曜 11月11日、18日、25日 9時30分～11時（レッスン・ゲーム）

水曜 11月6日、13日、27日

9時30分～11時（レッスン・ゲーム）

■ フレンドリーバドミントン（ゲーム）

会 場 小瀬スポーツ公園 体育館

料 金 550 円/回

日 時 火曜 11月5日、19日 11時～12時30分



スポーツ教室・イベントの詳細は小瀬スポーツ公園HPでご確認ください。

◇ URL : <https://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp/>

✚ ちょこっとコラム

「油圧式トレーニングマシンのすすめ」

一度きりの人生、できるだけ健康寿命を長くしてできる限り楽しみたい！

それは多くの方々の共通の願いではないでしょうか。日本人の平均寿命はここ60年で約30歳延びました。健康でさえいれば人生を楽しめる時間はたっぷりとあります。

ではどうやって健康をキープしていけば良いのでしょうか？その答えの1つは、「寝たきりにならないこと」です。寝たきりにならないためには、筋力アップ、筋力維持が重要になってきます。そう『筋トレ』です。今回は、高齢者やトレーニング初心者の方の『筋トレ』にお薦めできる油圧式トレーニングマシンをご紹介します。

油圧式マシンの一番の特長は、常に利用者が発揮した力と同じだけの抵抗力が生まれることです。「高齢者に筋トレマシンは無理」との声もありありますが、油圧式マシンは動かす速さで運動負荷が調節されるため、小さな力でも動くので、高齢者でも気軽に運動できます。早く動かせば抵抗が強くなり、低体力者でもゆっくり動かせば抵抗が弱くなるので無理なく運動を続けられます。また、押す時も引く時も負荷がかかることから、往復運動で表裏の筋肉を同時に鍛えられるほか、ウエイト式負荷のように力を抜いても勝手に戻らないため安全です。

小瀬スポーツ公園内では、ジョギングハウス（無料）と武道館トレーニング室（2019年4月リニューアル時に導入）に設置しており、多くの方に利用されています。特に武道館トレーニング室には、女性と高齢者の方専用エリアを設けており、誰でも利用しやすい施設となっています。またトレーナースタッフが常駐していますので、初めての方、利用方法がわからない、トレーニング方法がわからない方も安心してトレーニングができます。

スポーツの秋の10月、小瀬スポーツ公園の油圧式トレーニングマシンを体験してみませんか。私たち山梨県スポーツ協会が皆さまの健康をサポートさせていただきます。

Instagram (インスタグラム) のご紹介



山梨県スポーツ協会の諸事業や管理施設である小瀬スポーツ公園をはじめとする6施設の施設情報やスポーツイベント情報を、Instagramにて発信しています。

様々なスポーツ情報を発信していきますので
アカウント名「**sport_yamanashi**」をぜひ、フォローしてくださいね！


SPORT_YAMANASHI

ネームタグ



QRコード

