

Lively 小瀬

2020年4月号(通巻014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

○新型コロナウイルス感染防止による施設の休館（利用制限）のお知らせ

国内外での新型コロナウイルスの感染拡大のため、お客様の安全を考慮し、山梨県の要請により、次の期間、施設の利用制限を行います。

令和2年2月29日（土）～令和2年3月22日（日）

※今後の状況により、期間が延長される場合もあります。

山梨中銀スタジアム・補助競技場・武道館トレーニング室・クライミング場・アイスアリーナの個人利用については、ご利用いただけません。また、3月22日までの各施設の新規利用の予約も受付を停止しますのでご了承ください。

なお、現在ご予約のある団体には、利用の自粛をお願いしております。大会の日程等の関係で変更が難しく、利用を行う場合は感染予防対策を徹底していただくようお願い申し上げます。

利用制限の詳細につきましては、各施設窓口へお問い合わせください。

急なご案内となり、大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解ご協力をお願いいたします。

小瀬スポーツ公園	管理事務所	055-243-3111
	体育館	055-243-3112
	アイスアリーナ	055-243-3114
	武道館	055-243-3115

○「小瀬スポーツ公園桜まつり」開催中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、令和2年3月27日から4月5日に予定していた『小瀬スポーツ公園桜まつり』の開催を中止とすることにいたしました。

なお、花見そのものを禁止するものではございませんが、今般の社会情勢を鑑み、桜の開花期間中の飲食をともなう宴会等については可能な限りお控えいただき、散策の際にも咳エチケットの徹底、感染拡大防止への取組をお願いいたします。

ご不明点などがありましたら小瀬スポーツ公園管理事務所までお問い合わせください。

小瀬スポーツ公園 管理事務所 055-243-3111

<中止となるイベント内容>

- ・桜のライトアップ照明の設置（提燈を含む）・飲食売店の設置・ゴミコンテナの設置
- ・園内での火気の使用・音楽ステージの開催 等

✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

春のぽかぽか陽気の中、気持ちよく身体を動かしてみませんか？「春期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを受け付けます。教室のラインナップも増え、自分にぴったり合う教室に出会えること間違いなし！新年度で生活環境が変わる方など、仲間づくりにも最適です！

<教室申込期間>

令和2年3月18日（午前10時から）～19日（午後10時まで）

※先着順ではありません。ただし定員を超えた場合は抽選となります。

※申込期間以降も定員に達していない教室は申込みを受け付けますが、期間内に定員に達した教室は申込みできません。お早めに申込みください。

※コロナウイルス等の影響により開催日時の変更等がある場合があります。

◇5回から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。

■テニス教室(月曜・水曜)

基礎技術の修得からゲームが楽しめるまで指導します。

月曜日 4月6日～ 11時10分～12時40分

水曜日 4月8日～ 11時10分～12時40分

月曜日 3,850円/7回 水曜日 3,850円/7回

■リズム&ボディケア（月曜）

フィットネスミュージックに合わせてステップ台やエアロビクスなどの有酸素運動を行い、心肺機能や脂肪燃焼・基礎代謝を高めます。楽しく動き、身体も心も健康になれます。

4月20日～ 13時30分～15時 5,500円/10回

■ソフトエアロビクス(火曜)

中高年を対象にやさしい有酸素運動を行います。ストレッチや肩こり、腰痛・転倒予防体操で健康な身体づくりを目指せます。

4月21日～ 10時～11時30分 5,500円/10回

■いきいきパワーアップ教室（火曜）※60歳以上の方対象

60歳以上の方を対象にストレッチを始め、道具や自重による筋力トレーニングを行います。

また、ゲーム形式の運動を取り入れ、楽しく体力向上を目指します。

4月21日～ 14時～15時30分 3,300円/8回



■ミットパーカッション®(火曜)

いざという時の身のこなし方をリズムに乗って楽しむエクササイズです。日頃の運動不足やストレス解消に最適です。親子・ファミリーでの参加大歓迎です。

4月21日～ 19時～20時30分 大人・親子 5,500円/10回

■初心者バドミントン教室(火曜)

初心者を対象とした教室で、基礎からゲームが楽しめるまで目指します。

4月21日～ 9時30分～11時 5,500円/10回

■エアロビクス(水曜)

音楽に合わせてながらリズムカルに身体を動かす有酸素運動が楽しめます。激しいエアロビクスと違い、比較的ゆったりとしたテンポで心地よい汗を流すことができます。

4月22日～ 10時～11時30分 5,500円/10回



■あそびのおけいこ(水曜)

スポーツの原点は遊びです。コミュニケーション能力を養いながら親子で楽しく遊びを交えて身体を動かしませんか。リフレッシュタイムではママの心を癒します。

4月22日～ 10時30分～12時 親子5,500円/10回

■インナーパワー®ヨガ(水曜・木曜) ※木曜日は2クラスあります。

一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を取り入れた運動です。ダイエット効果も期待できるほか、筋力アップも兼ね備え、まんべんなく身体を鍛えることができます。

水曜 4月22日～ 13時30分～14時40分

木曜 4月23日～ ①9時～10時10分 ②10時20分～11時30分

5,500円/10回(各クラス)

■マスタース教室(金曜) ※65歳以上の方対象

みんなで楽しく運動をしましょう。マスタース教室は楽しく運動をする教室です。

4月24日～ 10時～11時30分 2,640円/8回

■ヨーガ(木曜・金曜)

伝統的なヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得することができます。普段なかなか動かすことのない、身体の深い筋肉をゆっくり使って、身体の活性化と心の癒しにお役立てください。

木曜 4月23日～ 13時30分～15時 5,500円/10回

金曜 4月24日～ 10時～11時30分 5,500円/10回



■「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運動プログラムです。

4月23日～ 13時30分～14時30分 2200円/4回

■シニアのためのウォーキング&筋トレ教室(金曜) ※65歳以上の方対象

Mizuno プログラムの「歩く de チェック」と「LaLaLa サーキット」でウォーキングチェックと油圧式筋力トレーニングで行動体力の向上を図ります。 ※65歳以上の方対象

6月12日～ 14時～15時30分 2,750円/5回

■太極拳教室(月曜・金曜)

中国で最もポピュラーな運動、太極拳はゆったりとした動作で行う武道です。老若男女誰もが体力や年齢に合わせ、心身共にリラックスして運動を楽しむ事ができます。

月曜 4月27日～ 10時～11時30分

金曜 4月24日～ 19時～20時30分

5,500円/10回



■大人のための陸上(短距離)教室(月曜)

県内初、県内唯一の大人(成人)を対象とした短距離教室です。また、県内唯一の陸上競技第一種公認競技場の山梨中銀スタジアムで走ることができます。走ることが大好きな方のご参加をお待ちしています。

5月25日～ 19時15分～20時45分 4,400円/8回

■託児付きママのためのフィットネスサロン(月曜・金曜)

産後ママが悩んでいる「お腹・お尻・太もも」の気になるタルミを引き締めてメリハリボディを目指します。また、産後の姿勢や体型崩れの解消に効くパワーヨガと気になる脂肪をしっかり燃やすエアロビクスを行います。

月曜 4月20日～ 10時15分～11時15分

金曜 4月24日～ 10時15分～11時15分

託児付き 8,800円/8回 託児なし 4,400円/8回



■初心者弓道教室(木曜)

古来、日本に伝わる弓道の本質や基本姿勢、動作、息合いなどを習得することができます。弓を射る感触、矢が的に当たる爽快感瞬間を是非味わってください。

4月23日～ 10時～11時30分 5,500円/10回

■幼児・小学生運動教室(はらっぱ教室)(水曜)

幼児：様々な運動で脳神経を刺激してバランスのとれたからだ作りを目指します。

4月22日～ 15時30分～16時30分 2,750円/5回

小学生：様々なスポーツを楽しみながら、競い合って上達する喜びを体験します。

4月22日～ 17時30分～18時30分 2,750円/5回

■大人のための初心者サッカー教室(金曜)

大人の初心者を対象にサッカーの基本となる各種キックやリフティング等の基礎の習得を目指します。

5月29日～ 19時～20時30分



◇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(月曜・水曜) 550円/回

会場 小瀬スポーツ公園 テニスコート

日時 月曜 4月6日～ 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

水曜 4月8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）（火曜） 550 円／回

会 場 小瀬スポーツ公園 体育館

日 時 4月21日～ 11時～12時30分

■エンジョイグラウンド・ゴルフ（月曜・水曜・木曜） 330 円／回

会 場 小瀬スポーツ公園 補助競技場

日 時 月曜 4月6日～ 14時～15時30分 水曜 4月8日～ 14時～15時30分

木曜 4月9日～ 14時～15時30分

✚ 小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

※4月に開催される山梨県スポーツ協会主催のイベントはありません。

令和2年度 山梨県スポーツ協会主催イベント 一覧

開催日	曜日	イベント名
5/6	水	ファミリースポーツフェスティバル
5/28	木	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
6/17	水	シルバースポーツフェスティバル 第2回グラウンド・ゴルフ大会
8/2	日	こどもスポーツフェスティバル ドッジボール大会
9/17	木	シルバースポーツフェスティバル 第3回グラウンド・ゴルフ大会
10/15	木	シルバースポーツフェスティバル 第4回グラウンド・ゴルフ大会
11/18	水	シルバースポーツフェスティバル 第5回グラウンド・ゴルフ大会
11/25	水	スクールフェスティバル テニスの部
12/1	火	スクールフェスティバル バドミントンの部
12/13	日	ミドルスポーツフェスティバル フットサル小瀬エンジョイ
2/23	火	こどもスポーツフェスティバル チャレンジ・ザ・ゲーム
未定		ヤングスポーツフェスティバル「3on3 KOSE CHAMPIONSHIP」
未定		スクールフェスティバル カーリングの部
未定		ビクトリークリニック小瀬
未定		忍者学校 feat ヴァンくん&フォーレちゃん
未定		夏休みファミリースケート DAY

※上記日程は令和2年3月1日時点での予定となります。コロナウイルス等の影響により開催日時の変更等がある場合があります。変更がありましたら下記ホームページおよび「Lively小瀬」でお知らせいたします。

※上記の教室日程・イベント等、詳細は小瀬スポーツ公園ホームページでご確認いただくか、武道館窓口までお問い合わせください。

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

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

『花粉症とマスクと私』

今年は例年に比べ、花粉症シーズンが早いですね。くしゃみや鼻水が止まらない、目がかゆい、鼻づまりで息がしづらい…などの症状が出ている人も多いのではないのでしょうか。

今や国民の2人に1人が花粉症（花粉症予備軍含む）と言われていますが、花粉症が多い都道府県はどこかご存じですか？各会社や団体から都道府県別の花粉症ランキングが発表されていますが、本県、山梨県は常に上位にランクインする花粉症県なんです。それ以外にも岐阜県や群馬県、埼玉県などがランキング常連県となっています。俗にいう「海なし県」と言われる県で、比較的に山が多い県が多いですね。

花粉症で1番多いとされている2月から3月のスギ花粉を皮切りに、4月のヒノキへと花粉症の方々はつらい3ヵ月となります。かくいう私も山梨に移り住んでから花粉症になりました。症状はひどいものではないですが、毎年この時期は、くしゃみ、鼻水が止まらなくなります。

そんな花粉症の方に朗報があります。先日、日本気象協会から2020年の花粉飛散予測が発表されました。暖冬傾向にある今年は、1月末から2月初頭にかけて、各地で花粉の飛散が始まりましたが、飛散量は例年よりも少ない見通しだそうです。

日本気象協会によると「昨年の夏、気温の低い日や降水量が多かった、日照時間が少なかったなど、花粉の要因となる花芽が形成されにくい気象条件」が原因とのこと。花粉の元となる植物の育成には、前年の夏の気象条件が大きく関係し、夏の気温が高く、降水量が少なく、日照時間が長い場合には翌春の花粉飛散量が多くなるそうです。昨年（2019年）の夏は正反対の気象条件だったため、今春（2020年）の花粉は少ない可能性が高いようです。

花粉症の人は、薬を飲んだり、ヨーグルトを食べたり、マスクをしたり、専用の眼鏡をするなどの対策のほか、洗濯物を部屋で干したり、外出から帰った時に玄関前で花粉を払ったりと、家の中に花粉を入れない完全防御の対策を行っています。花粉症の人の増加とともに花粉症対策（薬や民間療法）も年々増えており、近年では、「レーザー治療」（アレルギー反応を起こす鼻の粘膜をレーザーで焼き、アレルギーを起こす場所を減らすことで症状を緩和させる治療法）も注目されているようです。花粉症が完全に治る特効薬ができれば、喉から手が出るほど欲しいと思う方はたくさんいるでしょうね。

花粉症対策はたくさんありますが、花粉症の症状を緩和させるために何よりも大切なことは、花粉を体内に入れないことです。花粉のほとんどは鼻と口から体内に侵入してくるため、その2つの侵入経路をふさぐマスクをすることが重要です。新型コロナウイルスによる肺炎の影響でマスクは品薄状態が続いています。国もマスクの増産による設備投資に補助金を交付するなどの対策を講じていますが、実際にマスクが販売されている店舗を見たことがありません。花粉症にはマスクは必須です。新型コロナウイルスが少しでも終息に向かい、普段どおりにマスクが供給されることを切に望みます。