

Lively 小瀬

2020年1月号（通巻011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

〇年始の営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園は元旦から休まず通常営業しています。親戚やお友達が集まるお正月だからこそ、皆さんでテニスやバドミントン、スケートなどスポーツをとおしてコミュニケーションを深めてみてはいかがでしょうか？ 皆様の利用を心よりお待ちしております。

〇年末年始アイスアリーナー一般開放のお知らせ

小瀬スポーツ公園アイスアリーナは、県内唯一の屋内スケートリンクです。本格的なスケートシーズンとなり、アイスアリーナも大盛況！！年末年始も休まず営業しますので、多くの皆様のご来場をお待ちしております。

◇年末年始一般開放スケジュール

令和元年12月28日（土）～令和2年1月5日（日）

◇一般開放時間 午前9時30分～午後5時30分

◇利用料金 一般 1,050 円、高校生 790 円、中学生以下 470 円、貸靴 500 円
（団体割引）20 名様以上の場合

一般 790 円、高校生 520 円、中学生以下 230 円 貸靴 250 円

・毎週土曜日は、高校生以下の方は利用料が無料です。（貸靴代は有料です）

・65 歳以上の方や障がい者の方は、証明書の提示により無料でご利用できます。

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園アイスアリーナ TEL055-243-3114



〇木曜日はジョギングでナイト開催のお知らせ

マラソン・駅伝シーズンがやってきました。冬こそジョギングで汗を流しませんか？
毎週木曜日は山梨中銀スタジアムの夜間照明料が無料でご利用いただけます。
仕事帰りに夜のトラックを照らす照明の中で安全に気持ちよくジョギングを楽しみましょう！

【告知】 令和2年1月2日（木）のジョギングでナイトは中止とさせていただきます。

新年1回目は9日からとなります。皆さまのご利用をお待ちしております。

○スポーツ施設改修工事のお知らせ

小瀬スポーツ公園各スポーツ施設の改修工事に伴い、下記のとおり利用が出来なくなります。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

施設名	利用制限	工事内容	期間
テニスコート	北面（9番～12番コート） ※終日利用できません	配管工事	令和元年12月9日～ 令和2年1月31日
	南面（1番～8番コート） ※終日利用できません（大会を除く）	照明改修工事	令和2年1月14日～ 令和2年3月10日
球技場	照明利用不可 ※夜間利用できません	照明改修工事	令和2年2月1日～ 令和2年3月10日
武道館 弓道場	終日利用できません	照明改修工事	令和2年2月16日～ 令和2年3月7日
武道館 相撲場	終日利用できません	照明改修工事	令和2年2月16日～ 令和2年3月14日

※12月1日現在の予定となります。工事状況により予定が変更となる場合があります。

📌 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

気温が低く代謝の上がる冬こそチャンス！！ 1番痩せやすいこの時期に運動をしませんか？

小瀬スポーツ公園では様々なスポーツ教室を開催しています。新年から新しいことを始めたい方、ダイエットを始めたい方、運動不足を解消したい方、スポーツをとおして仲間づくりをしたい方などなどそんなお悩みをお持ちの皆さん「冬期スポーツ健康づくり教室」に参加してみませんか。

皆様の参加、心よりお待ちしております。

※定員に達していない教室は申込を受付けますが、期間内に定員に達した教室は申込できません。お早めに申込ください。

◇5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です。）

■初心者テニス(月曜・水曜) 4,400円/8回(各曜日)

初心者を対象とした教室です。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 令和2年1月20日～ 11時10分～12時40分

水曜日 令和2年1月8日～ 11時10分～12時40分



■リズム&ボディケア(月曜) 5,500円/10回

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。

令和2年1月6日～ 13時30分～15時

■ソフトエアロビクス(火曜) 5,500円/10回

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。

令和2年1月7日～ 10時～11時30分



■いきいきパワーアップ(火曜) 3,300円/8回

60歳以上の方を対象にストレッチを始め、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。

令和2年1月7日～ 14時～15時30分

■ミットパーカッション(火曜) 大人・親子 5,500円/10回

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。

令和2年1月7日～ 19時～20時30分

■初心者バドミントン(火曜) 5,500円/10回

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。

令和2年1月7日～ 9時30分～11時



■エアロビクス(水曜) 5,500円/10回

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。

令和2年1月8日～ 10時～11時30分

■あそびのおけいこ(水曜) 親子5,500円/10回

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。

令和2年1月8日～ 10時30分～12時

■インナーパワーヨガ®(水曜・木曜) 5,500円/10回(各曜日)

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 令和2年1月8日～ 13時30分～15時

木曜 令和2年1月9日～ 10時～11時30分



■「お気軽」筋力トレーニング教室 LaLaLa サーキット(木曜) 550円/回

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。

令和2年1月9日～ 19時30分～21時

■マスターズ(金曜) 2,640円/8回

中高年者の方を対象にストレッチ体操やグラウンド・ゴルフなどの各種軽スポーツを行います。仲間づくり、交流の場としてもお役立ていただけます。
令和2年1月10日～ 10時～11時30分

■ヨガ(金曜) 5,500円/10回

伝統的なヨ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。
令和2年1月10日～ 10時～11時30分

■シニアのためのウォーキング&筋トレ(金曜) 2,750円/5回

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。
令和2年1月31日～ 14時～15時30分



■スポーツやろうよ 軽スポーツ体験(金曜)

2,200円(大人) 1,100円(中学生以下) / 4回

キンボール、ティーボール、ボッチャ、クロスミントンなどの軽スポーツが体験できる教室です。みんなで楽しく体を動かそう!! 大人から子どもまですべての世代で参加できます。
令和2年1月31日～ 18時～19時30分

■スポーツやろうよ スポーツバイキング(土曜) 1,100円/4回

色々なスポーツを楽しく簡単に体験できる教室です。今回は①ラグビー、②陸上競技、③新体操、④サッカーです。対象は小学生になります。たくさんのスポーツを体験して自分に合ったスポーツを探そう!!
令和2年2月1日～ 小学生低学年 13時～14時30分 小学生高学年 14時30分～16時

◇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 テニス場

日時 月曜 令和2年1月20日～ 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

水曜 令和2年1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 火曜 令和2年1月7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(3月は球技場で開催)

日時 月曜 令和2年1月6日～ 14時～15時30分

水曜 令和2年1月8日～ 14時～15時30分

木曜 令和2年1月9日～ 10時～11時30分

○こどもスポーツフェスティバル「チャレンジ・ザ・ゲーム」

学年や性別、学校の枠を問わず小学生3人または4人でチームとなり参加できるイベントです。趣向を凝らした様々なゲームにチームで力を合わせてチャレンジし、総合得点を競います。体力や技術、判断力、そしてチームワークが鍵となります。チームの力を試せるチャンスですので、是非お気軽にご参加ください

- ◇日 時 令和2年2月15日(土) 8時30分～
- ◇会 場 小瀬スポーツ公園 武道館
- ◇参加料 1チーム 440円
- ◇対象 県内在住の小学生1チーム3～4名
(男女混合及び学年混合可、ただし低学年の部への高学年の参加は不可となります。)
- ◇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。申し込み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 令和2年1月14日(火)～令和2年1月31日(金)



○スクールフェスティバル(小瀬オープン大会)カーリングの部

「氷上のチェス」とも呼ばれ、戦略が鍵となる競技「カーリング」知れば知るほど、やればやるほど奥深い!楽しく1日カーリングを楽しみませんか?皆様のご参加をお待ちしております。

- ◇日 時 令和2年2月24日(月) 8時～
- ◇会 場 小瀬スポーツ公園 アイスアリーナ
- ◇料 金 1チーム 2,200円 1名 550円(個人参加)
※1人(個人)での参加も可能です。
チーム編成は事務局で行います。
- ◇対象 県内在住で小学生以上のカーリング愛好者



- ◇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窓口を持参するか、郵送にてお申し込みください。申し込み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 令和2年1月24日(金)～令和2年2月7日(木)

※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

「冬こそランニング」

12月となり本格的な冬が到来し、芯から冷えるようになりました。そんな厳しい寒さの中での運動、特に屋外や夜の運動は、自分にムチを入れて、運動するまで気持ちを持っていくことが大変ですよ。とはいえ、冬の間だけ、運動をやめて冬眠というわけにはいきません。

今回は、冬の運動、特にランニングのトレーニング効果についてお話しします。

冬のランニングの効果として挙げられるのが、脂肪燃焼効果が高いという点です。冬は気温が低く寒いので、体は体温を上げるために普段以上にエネルギーを使います。つまり、夏などの暑い時期よりもエネルギー消費量が増え、その分脂肪の燃焼効果を期待できるのです。

冬は気温が10℃から0℃以下になります。人間の体温は、だいたい35℃から37℃くらいです。体は、体温より外気のほうが低いと、体温を維持するために熱を作ります。その熱を作るために、脂肪が使われるのです。普通のランニングでも脂肪を使っていますが、寒い日に行くことにより、体温を上げなければならず、脂肪の燃焼量が増えます。ちなみに、冬は消費カロリーが2割ほど増すとされています。ダイエットをするなら冬が最も痩せやすい季節といえます。

次に体質改善の効果があるという点です。冬になると懸念される「冷え性」もランニングによって克服できるかもしれません。ランニングは足の筋肉、特にふくらはぎの筋肉が鍛えられます。ふくらはぎの筋肉が鍛えられることにより、血圧が上昇し、冷え性や不眠症などに効果があります。夜寝つきが悪い方や、冷え性が気になって眠れない方は、冬にランニングをすることにより、体質改善することができるでしょう。また、基礎代謝も向上させることができるので、冬は特にランニングを行ったほうが良いかもしれませんね。

冬のランニングは、思った以上にダイエット効果が高いということがご理解いただけましたでしょうか？寒くても頑張ることでダイエット目的の方は効果を得られやすくなります。

それだけにウェアや防寒には注意して風邪をひいたり、ケガをしないよう気をつけることも大切です。走れなくなるとそもそもダイエットどころではなくなりますからね。

小瀬スポーツ公園は木々の色の变化や鳥のさえずり、花の匂いなど、季節の移り変わりを目や耳、鼻で感じることで多くランナーが1年中走っています。また、毎週木曜日には山梨中銀スタジアムの照明が無料となるイベント（施設利用料はかかります。）「木曜日はジョギングでナイト」を開催しています。もちろん冬も行っていますので、多くのランナーのご利用をお待ちしています。

（引用元：ブログ名：LOVE ランニング

<https://ランニング.biz/lose-weight-in-running/winter-running/>)