

Lively 小瀬

2020年5月号(通巻015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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、山梨県の要請により **当面の間**、施設の利用制限を行っています。

利用制限期間中は、山梨中銀スタジアム・補助競技場・武道館トレーニング室・クライミング場の個人利用についてはご利用いただけません。また、各施設の新規利用の予約も随時、期間を設けて受付を停止してい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いたします。

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。

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（補助競技場・球技場含む）	055-243-3112
	山梨中銀スタジアム	055-243-3113
	武道館	055-243-3115

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？小瀬スポーツ公園では、随時「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！

受付終了

<定員に達した教室>

マスターズ教室、ヨーガ（金曜日）、初心者弓道教室

※4月3日現在の状況です。随時、受付しておりますので定員に達する場合もございます

※コロナウイルス等の影響により当初の開催日から変更がありました。
今後も状況により開催日時が変更する場合があります。

◇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 6月1日～ 11時10分～12時40分 550円/1回 全5回

水曜日 6月3日～ 11時10分～12時40分 550円/1回 全5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。

6月8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。

6月2日～ 10時～11時30分 3,850円/7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や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。

6月30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。

6月16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。

日程調整中 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。

5月27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。

6月17日～ 10時30分～12時 親子 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。

6月11日～ 13時30分～14時30分 2200円/4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 6月24日～ 13時30分～14時40分 5,500円/10回

木曜 6月18日～ ①9時～10時10分 ②10時20分～11時30分 5,500円/10回

■ヨーガ(木曜)

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。

5月28日～ 13時30分～15時 5,500円/10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26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ことができます。

月曜 6月15日～ 10時～11時30分 5,500円/10回

金曜 6月12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。

6月28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 6月 1日～ 10時15分～11時15分

託児付き 4,400円/4回 託児なし 2,200円/4回

金曜 6月12日～ 10時15分～11時15分

託児付き 3,300円/3回 託児なし 1,650円/3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身体づくりを目指します。

6月3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。

6月3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。

7月3日～ 19時～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(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 6月1日～ 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

水曜 6月3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 日程調整中 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 6月1日～ 14時～15時30分 水曜 6月3日～ 14時～15時30分

木曜 6月4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

5月 山梨県スポーツ協会主催イベント

開催日	曜日	イベント名
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

※上記日程は令和2年4月3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

『スニーカービズ』のススメ

みなさん、「スニーカービズ」という言葉をご存じでしょうか？

仕事場へ歩きやすいシューズを履いていくことで歩く機会を増やすことを狙いとした取り組みです。取り組みの発祥である福井県において、「スニーカービズ」を取り入れた日の県庁職員の1日の歩数が平均で約1,300歩増加したとの報告がありました。

スポーツ庁でも「FUN+WALK PROJECT」という、仕事や食事、買い物、旅行等の生活の中に歩くことをプラスしましょうというプロジェクトをスタートしており、2018年に福井県において開催された国民体育大会の総合開会式では、鈴木大地スポーツ庁長官はスーツにウォーキングシューズという姿で登場しました。

昨今のウォーキングシューズやランニングシューズは、着地時のクッション性や地面との反発を熱心に研究して開発されており、非常に歩きやすくなっています。またデザインも豊富でファッションの一つとして普段着やスーツにも合わせやすくなっています。シューズの性能に頼り過ぎてはいけませんが、やはり歩きやすいシューズを履くと足が自然と前へ出て、気分まで弾むような気がする人も少なくはないのでしょうか。

令和2年1月に公表された厚生労働省の国民健康・栄養調査結果（平成30年度）では、1日の平均歩数が男性で6,794歩、女性で5,942歩でした。健康日本21※では国民の健康づくりや疾病の予防のために、20～64歳の男性は9,000歩、女性は8,500歩、65歳以上の男性は7,000歩、女性は6,000歩が目標であると言われています。

山梨県では車を利用する人が多いため、たとえ外出したとしても普段の生活で目標値の歩数をクリアするのはなかなか難しいです。最近ではスマートフォンを持ち歩いていれば自動で歩数を数えてくれるアプリがあるので、是非一度ご自身の1日の歩数を確認してみたいはいかがでしょうか。意外と目標値に届いていないことがわかつて思います。

10分間のウォーキングがおおよそ1,000歩といわれていますが、現代人にとって運動時間を捻出することは簡単なことではありません。そんな方は普段履きのシューズを歩きやすいシューズに変えて、通勤やちょっとしたお出かけの際に歩くことを意識してみたいはいかがでしょうか？

※健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）

健康増進法に基づく国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針。

