

Lively kose

2022年 2月 (通巻35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情報

○富士山の日記念イベント開催のお知らせ(アイスアリーナ)

山梨県では、富士山の豊かな自然及び美しい景観並びに富士山に関する歴史及び文化を後世に引き継ぐことを期する日として、毎年2月23日を「富士山の日」としています。

小瀬スポーツ公園では「富士山の日」記念イベントとして、アイスアリーナの滑走料を無料とします。(貸し靴料500円は別途かかります。)多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

日時：令和4年2月26日(土) 午前9時30分～午後5時30分



♡バレンタインデーイベント開催のお知らせ

日頃から小瀬スポーツ公園をご利用いただいている皆様に感謝の気持ちを込めて、令和4年2月14日(月)のバレンタインデーにささやかなプレゼントを用意しています。小瀬スポーツ公園はどなたでも利用できるスポーツ施設です。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

小瀬スポーツ公園スポーツ教室・イベント情報

○臨時特別協力要請に伴う教室等の中止について

いつも小瀬スポーツ公園をご利用いただきありがとうございます。
さて、山梨県から新型コロナウイルス感染症感染拡大に伴う臨時特別協力要請が発出されたことを受け、小瀬スポーツ公園では次のとおりスポーツ教室やイベント等を中止することとしましたのでお知らせいたします。ご利用、ご参加を予定されていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解ご協力をお願いいたします。
また、2月14日から再開する予定ですが、今後の新型コロナウイルス感染症感染拡大状況によっては中止期間を延長することも想定されますので、ご承知おきください。その際は、HPでお知らせするとともにスポーツ教室参加者の皆さまにはお電話いたします。



【期間】 令和4年1月26日から2月13日まで

※各スポーツ教室やイベント等の中止日は以下でご確認ください。

【中止するスポーツ教室】

1期単位の教室

- テニス教室 →月曜日、水曜日コースとも残り4回は中止とします。
- カーリング教室 →2月11日は中止とし、全4回で開催します。
- アイスホッケー体験教室 →1月29日開催予定の教室は中止とします。
- リズム&ボディケア →1月31日、2月7日は中止とします。
- 「お気軽」筋力トレーニング教室 LaLaLa サーキット →1月31日は中止とし、別日に振替開催予定です。
- ソフトエアロビクス →2月1日、8日は中止とします。
- ミットエクササイズ →2月1日、8日は中止とします。
- いきいきパワーアップ教室 →2月1日、8日は中止とします。
- エアロビクス →1月26日、2月2日、9日は中止とします。
- あそびのおけいこ →1月26日、2月2日、9日は中止とします。
- インナーパワーヨガ(水曜日) →1月26日、2月2日、9日は中止とします。
- インナーパワーヨガ(木曜日) →1月27日、2月3日は中止とします。
- シニアのためのウォーキング & 筋トレ教室 →1月27日、2月3日、17日、24日、3月3日の全日中止とします。
- ヨーガ →1月28日、2月4日は中止とします。
- マスターズ教室 →1月28日、2月4日は中止とし、3月18日、25日に振り替え開催します。
- 幼児運動教室 →1月30日は中止とします。
- 小学生運動教室 →1月30日は中止とします。

1日単位の教室

- エンジョイグラウンド・ゴルフ(月曜日)→1月31日、2月7日は中止とします。
- エンジョイグラウンド・ゴルフ(水曜日)→1月26日、2月2日、9日は中止とします。
- エンジョイグラウンド・ゴルフ(木曜日)→1月27日、2月3日、10日は中止とします。
- フレンドリーテニス教室(月曜日)→1月31日、2月7日は中止とします。
- フレンドリーテニス教室(水曜日)→2月2日、2月9日は中止とします。



その他の教室

- VF サッカースクール→1月31日、1月7日は中止とします。
- VF アジリティ&ラン→2月10日は中止とします。
- VF ヨガ→2月8日は中止とします。

また参加してね!



スポーツイベント

- ミズノ流忍者学校→2月11日は中止とします。
- 子どもスポーツフェスティバル「チャレンジ・ザ・ゲーム」→2月23日は中止とします。

その他の事業

- 木曜日はジョギングで Night→1月27日、2月3日、10日は中止とします。



「冬の運動不足解消」

冬は外が冷え込んでしまうため、休日や仕事の前後に出歩きたくなくなってしまいますよね。そのせいで日々の活動量が低下しやすい時期です。そのため冬の運動不足解消におすすめなのが、室内での運動です。3つ例を挙げて、おすすめポイントや取り組み方を紹介しますので、皆さんの習慣に取り入れてもらえると嬉しいです。

①おうちでプチエクササイズ

自宅の空きスペースで、簡単な運動に取り組みましょう。スキマ時間の活用にオススメな運動です。

・室内とはいえ体の末端は冷えているので、準備運動やストレッチを入念に行い、血行を良くしてから行う。

<取り組みポイント>

・小スペースでできる、ストレッチから筋力運動を行う。

<オススメポイント>

・小スペース、スキマ時間にできて始めやすい。

・自分の好きな室温に調節し、音楽や映像を流しながら気楽に行える。

<注意ポイント>

・始めやすい故に辞めてしまいやすく、3日坊主になる人が多い。



②スタジオ型カーディオエクササイズ

ジムのスタジオや体育館などで、みんなと一緒にを行うエクササイズです。

<オススメポイント>

・レッスン(教室)が決まった時間に行われるので、予定が決めやすい。

・運動仲間のコミュニティーができる。

・やることが決まっているので習慣化しやすい。

<ここがデメリット>

・時間や場所の決まりがあるため、ライフスタイルによっては参加しにくい。

・自分のペースやレベルに合わせて運動できるかわからない。



③ジムへ通って運動

ジムの会員になって通う習慣をつけてみましょう。有酸素運動でも筋力トレーニングでも、専門の機器がそろってやる気が出ること間違いなしです。

<取り組みポイント>

- 機器がいっぱいあると何をするか迷ってしまうので、ジムに行く前にどんな運動をしたいか予め考えておくと楽ちんです。
- 使い方のわからない機器は、思い切ってスタッフや他の会員に聞いてみましょう。
- 筋力トレーニングは体に負担がかかるので、入念な準備運動で体を温めてから取り組みましょう。



<オススメポイント>

- 好きな時間に行けるので生活習慣に組み込みやすい。
- 運動のための機器がそろっているので、初心者にも運動がわかりやすい。
- 自分の好きなペースで好きな運動ができる。



<注意ポイント・デメリット>

- アクセスが遠いと、通うために時間がかかる。
- ジムによっては敷居が高く、雰囲気になじみにくい。

いかがでしょうか？

それぞれのメリット&デメリットが、ライフスタイルに合うかどうかはその人次第です。うまく特徴を活かして、皆さんの生活習慣に組み込んでみてください。

ちなみに小瀬スポーツ公園では、②運動教室③ジムでの運動も行えますので、ぜひ気軽にスタッフへ尋ねてみてくださいね。