

# Lively kose

2021年11月(通巻32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

### ○県民の日(無料開放)は小瀬でスポーツしませんか？

11月20日(土) 県民の日は、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 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

### ○お手軽フィットネス♪武道館トレーニング室利用してみませんか？

小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室は初心者・女性・シニア世代の方が利用しやすい施設です。スポーツの秋！多くの方のご利用お待ちしております。

＼はじめての/  
フィットネス

# Q&A

何事も最初は不安がつきもの  
不安を解消して始めましょう！

#### Q1. 運動経験がないけど大丈夫かな？

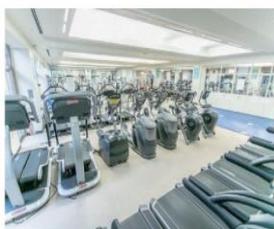
A フィットネスは自分のペース、体力に合わせて始めることができます。  
小瀬なら様々な資格を持ったトレーナーがあなたをサポートします。  
(営業時間中はトレーナーが常駐しています。)

<主な資格>

健康運動指導士・高齢者体力づくり支援士・トレーニング指導士  
ミズノフィットネストレーナー 等

#### Q2. 武道館トレーニング室の特徴は？

A 女性やシニア世代の方が『安心・安全』にフィットネスを始められるよう専用エリアを設けています。



※人気のトレッドミルやバイク、各種トレーニングマシンのほか、女性やシニア世代にも利用しやすい油圧式マシンも設置しています。公共施設としては全国屈指！！

### Q3. 登録料や月会費はかかるの？

A **登録料や月会費はありません！**

1回料金制なので安心して始めることができます。

ナント!!

大人1回 **330**円!!

料金表	大人	高校生	中学3年生
トレーニング1回	330円	160円	70円

※シャワーをご利用の場合は+40円となります。  
※1回分お得な回数券も用意しています！

### Q4. いつでも利用できるの？

A **小瀬は年中無休**

8時から2時まで営業しています。



朝の家事が終わったら…、仕事帰りなど、ちょっとした空き時間にお越しください。 ※メンテナンス等で休場する場合がございます。

### Q5. 初めての利用はどうすればいいの？

A **手続きは簡単！運動ができる服装と室内用の運動靴**を用意してお越しください。



### Q6. それでも不安・・・(;^\_^A

A **見学無料**ですので一度お越しください。

あなたの不安を解消するためトレーナーが親切丁寧に対応します。



※現在、武道館トレーニング室では新型コロナウイルス感染防止のため、利用時間や人数に制限をかけています。詳しくは武道館窓口またはホームページにてご確認ください。

## 武道館トレーニング室 ウェイトマシン紹介 < 腹筋編 >

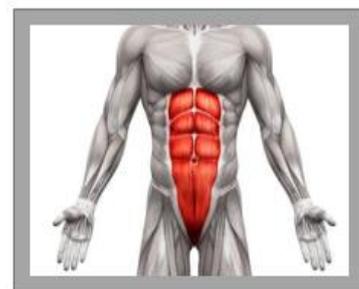


クランチマシン 【対象部位：腹直筋】

【期待できる効果】

- ・基礎代謝が上がり、太りにくくなる。
- ・姿勢が綺麗になる。
- ・腰痛の予防、改善が期待できる。
- ・引き締まったシックスパックを手に入れられる。

【腹直筋】 腹直筋とは、お腹の前面(肋骨の下から骨にかけて)にある筋肉を指します。背中を前方に丸める体幹屈曲動作や正しい姿勢を維持するのに使われる筋肉です。6つに割れた腹筋・シックスパックはこの筋肉を指します。



## <基本動作>



- ③ 座る位置を調整します。
- ④ 10回~15回できる重さに設定します。
- ⑤ ひじをパッドにつけます。



- ② 息を吐きながらお腹を中心に上半身を前に倒します。  
<ポイント>  
おなかに意識を集中！おなかを丸めるように倒しましょう。



- ① 息を吸いながらおなかの力を抜かずにゆっくり戻します。  
<ポイント>  
おなかの筋肉が伸ばされるイメージで戻していくと効果アップ！

## ○小瀬スポーツ公園内ベンチ等の改修工事について

老朽化したベンチや水飲み場を新しくする工事を次の期間行います。工事期間中は園路に車両や機械を配置し、規制をかけて工事を実施します。ウォーキングや犬の散歩などご利用の際にはご不便をお掛けしますが、安全最優先で作業を行いますのでご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



令和3年10月12日 から 令和4年1月20日 まで

## ○ラジオ体操で運動習慣をつくりませんか？

小瀬スポーツ公園では毎朝6時30分から体育館正面入り口周辺で「ラジオ体操」を放送しています。ラジオ体操は2018年11月に90周年を迎えた誰もが一度は行ったことがある日本ならではの伝統あるエクササイズです。ここまで長く引き継がれる理由は、次の4つのメリット、効果が大きいからです。

- ① 体操時間はたった3分間
- ② 400の筋肉を効率的に刺激する
- ③ 筋肉がほぐれて血行がよくなる
- ④ 骨が強くなる



日頃、運動をされていない方でもラジオ体操であれば、「いつでも、どこでも、ひとりでも、気軽に」できるので、習慣化することが容易にできると思います。早朝ウォーキングのついでに小瀬スポーツ公園でラジオ体操してみたいかがでしょうか。

## ✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

### ○アイスホッケー体験教室

すべれなくても大丈夫！氷上の格闘技アイスホッケーを体験してみませんか？  
親子での参加も大歓迎です。

日 時：第1回 11月7日（日）17：45～19：15  
第2回 1月29日（土）16：15～17：45

場 所：アイスアリーナ

参加料：大人 1,100円/回 こども 550円/回

※スケート靴をお持ちでない方は、別途貸し靴代250円/回がかかります。

講 師：山梨県アイスホッケー連盟

申込み：10月16日 14：00～（先着順）

※所定の申込フォーム（小瀬スポーツ公園ホームページ「アイスホッケー体験教室」ページ）に必要事項を入力してお申し込みください。



## ✚ 小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

### ○木曜日はジョギングでNIGHT！開催のお知らせ



毎週木曜日はJITリサイクルインクスタジアムの夜間照明料が無料でご利用いただけます。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せんか？

11月20日（土）は『県民の日はジョギングでNIGHT！』を開催します。

【利用時間】17時～22時

【利用料金】一般：280円 高校生：140円 中学生以下：60円

※器具の利用はできません。※**県民の日はすべて無料です。**

## ✚ ちょこっとコラム

### 【 秋の味覚 血糖値コントロール 】

秋といえばやっぱり「食欲の秋」というくらい、たくさんの食材が旬を迎える季節です。「食べるのが楽しみ！」という方も多いと思いますが、実は“秋の味覚”は想像以上に糖質が高いことをご存じでしょうか。ただ糖質に負けないくらい栄養価も高いです。美味しいうえに栄養たっぷりの秋の食材を楽しみたい…という方は必見。今回は、秋の味覚の「糖質量」と「血糖値」を抑えながら食事を楽しむコツをご紹介します。

代表的な秋の味覚を4つピックアップしました。「糖質」の高さはネックではありますが体に良い栄養も豊富に含まれているので、糖質量と栄養の両面から見ていきましょう！

（※各食材の100gあたりの糖質量を角砂糖1個…約3gとして算出）

### ① さつまいも…角砂糖10個分

さつまいもには、コラーゲン生成に役立つビタミンCがタップリと含まれています。(リンゴの5倍)その他、抗酸化作用や免疫力を高める働きもあるので、健康と美容のためにも積極的に摂りたい秋の味覚です。



### ② 栗…角砂糖11個分

甘くて美味しい栗には、様々な栄養がバランス良く含まれています。その中でもエネルギー代謝に役立つビタミンB1(かぼちゃの2倍)は、疲労回復を促してくれるうれしい成分なので、栗は手軽につまめるエネルギー源と言えます。

### ③ ぶどう…角砂糖6個分

ぶどうには、長寿遺伝子を活性化させるレスベラトロールが豊富に含まれており、疲労回復、老化予防、美肌効果、アレルギー緩和の4大効果があると言われています。ワインが健康に良いと言われるのも納得ですね。



### ④ ごはん(米)…角砂糖12個分

新米ならではのふっくらご飯は秋の楽しみの一つ。体づくりに欠かせないタンパク質や抗酸化作用のあるビタミンE等、様々な栄養があり、ランニングなど、運動前の栄養補給としてもオススメです。

意外にも糖質量の多い秋の味覚ですが、ちょっとした工夫をするだけで糖質をしっかりコントロールできる3つのコツをご紹介します。

#### コツ①【時間帯】…おやつにするなら「15時前後」に！

タンパク質が持つ脂肪を溜め込む働きは15時頃に最も弱くなると言われています。また、15時~18時は体温が高まりやすくエネルギー代謝の良い時間帯でもあるため、15時前後に食べることを意識しましょう。小腹が空いた時のちょっとしたおやつとして食べられるのはうれしいですね♪

#### コツ②【食べ方】…「ベジファースト」で食欲を抑える！

野菜や海藻類を最初に食べる「ベジファースト」は、ゆっくり消化されるうえに歯ごたえもあるので満腹感を感じやすくなります。また、最初に糖質の高いものを食べてしまうと血糖値が急上昇しやすくなるため、食事をする際には食べる順番に気を付けてみてください！

#### コツ③【食材選び】…「1日1種類ルール」でプチ糖質制限！

糖質の高い秋の味覚は「1日1種類まで」と決めるだけで、無理をしなくても自然に糖質制限ができます。食物繊維が豊富で低カロリーなきのこ類や良質なタンパク質が摂れるサンマ等、ヘルシーな秋の味覚と組み合わせるのも◎！食材選びに気を付けるだけなので、早速今日から意識してみましょう♪

秋の食材は、糖質量に負けないくらい栄養たっぷりなので、食べないのはもったいないですね。血糖値をしっかりコントロールしながら、秋の味覚を心から堪能しましょう！

<参考> 「美容と健康とビタミンC」

[https://vitabrid.co.jp/columns/healthcare/autumn\\_carbohydraterestriction/](https://vitabrid.co.jp/columns/healthcare/autumn_carbohydraterestriction/)