

Lively kose

2021年6月(通巻28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

○手ぶらでOK スポーツ用具レンタルやってます!!

せっかく公園に遊びに来たならスポーツを楽しんでみませんか?小瀬スポーツ公園各施設では、各種ボールやラケットのレンタルを行っています。お気軽にお問い合わせください!!

【体育館レンタル品】各種 300円/個

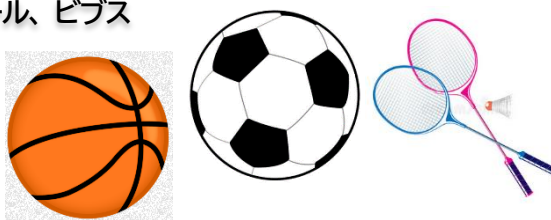
サッカーボール、バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーボール、フットサルボール
バドミントンラケット、卓球ラケット、ミニゴール、ビブス

【管理事務所レンタル品】各種 300円/個

バスケットボール、テニスラケット

【武道館レンタル品】各種 300円/個

卓球ラケット



○『施設空き情報メール配信サービス』活用してみませんか?

施設のキャンセルや変更があったときに、空き情報をEメールでお届けしています。利用希望者が多く予約が取れない施設や時間帯の情報をいち早くGETすることで予約できる可能性がUPします。登録をご希望される方はメールアドレスを各施設窓口、または下記アドレスまでお知らせください。



【対象施設】体育館・テニス場・球技場

【申込先アドレス】uketuke@sports.pref.yamanashi.jp

○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」を園内に向けて放送しています。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。このラジオ体操がここまで長く引き継がれる理由は、4つのメリット、効果があるからです。

- 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
- など大変優れた体操とわれています。



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。毎日の運動習慣に小瀬スポーツ公園のラジオ体操を活用してください。

○ヴァンフォーレ甲府+山梨県スポーツ協会 共催スポーツ教室について

～小瀬スポーツ公園ではヴァンフォーレ甲府と共催で様々なスポーツ教室を行っています。～



プロサッカークラブ「ヴァンフォーレ甲府」が運営するサッカースクールです。小瀬スポーツ公園では月曜日に各カテゴリーでスクールを開催しています。合言葉は、「明るく、楽しく、元気よく！！」経験豊富なコーチ陣がサッカーを通して、身体を動かす事の楽しさ、サッカーの技術や戦術はもちろん、社会に出て通用する人間性を養うことも大切にしながら活動してます。入会は随時受付中です。

対象：年中～小学6年生まで

会場：小瀬スポーツ公園球技場・JIT リサイクルインクスタジアム

日程および入会について：ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。



「ヨガ」と聞いて以前から興味はあったけど、なかなか体験することができなかった方！ハードな運動は苦手だけど健康のために身体を動かしたい方！身体が硬いのでヨガを諦めていた方！チャンスです！

この教室はハードな体幹トレーニングなどのパフォーマンスアップが目的ではなく、自分の身体と向き合いながら、それぞれのテンポで身体を動かすメニュー構成で、身体の柔軟性アップや、心身のリラクゼーションを目的としています。

対象：中学生以上の男性、女性 会場：小瀬スポーツ公園体育館ほか

参加費：500円 日程：ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。



◆アジリティ

身体をもっと素早く動かしたい。自分が持っている力を最大限に発揮したい方、是非参加してください！敏捷性を高めるために身体の使い方を習得して、素早い方向転換ができるように、タニラダーを使ったエクササイズを行います。

◆ラン

走るのが遅い。もっと楽に速く走りたいそう思っている方、是非参加して下さい！！スピードアップのために必要なランニングフォームを習得し、今までの自分のランニングスピードを超えるスピードで走れるように、タニラダーとハードルを使ったランニング・エクササイズを行います。

対象：小学1年生以上(大人の方も参加可能) 会場：小瀬スポーツ公園体育館ほか

参加費：500円 日程：ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。

春期スポーツ健康づくり教室



「大人のための初心者サッカー教室」

大人の初心者・未経験者を対象に、基礎技術の習得やさまざまな楽しいプログラムを通して、サッカーの楽しさを体験・体感していただくための教室です。！女性もミドルエイジも是非ご参加ください！



日 時 6月30日 7月21日、28日 8月4日（19:00～20:30）全4回

場 所 小瀬スポーツ公園 球技場、JITリサイクルインクスタジアムなど

参加料 2,200円/期（4回）

対 象 初心者の方 男性（30歳以上）女性（18歳以上）

講 師 山梨県スポーツ協会スタッフ、ミズノスポーツサービススタッフ

申 込 随時受付を行っています。

ヴァンフォーレ甲府の
ホームスタジアムで
気持ちよく汗を流しませんか？



「お気軽」筋力トレーニング教室 LaLaLa サーキット

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。しっかりと運動をされたい方にオススメの運動プログラムです。



LaLaLa サーキットは、筋力トレーニング、有酸素運動、脳力アップ体操を組み合わせたリズムエクササイズです。

日 時 6月15日、22日、29日 7月13日、20日（14:00～15:00）全5回

場 所 小瀬スポーツ公園 武道館 参加料 2,750円/期（5回）

講 師 山梨県スポーツ協会スタッフ、ミズノスポーツサービススタッフ

申 込 随時受付を行っています。

小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

◆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

日頃からグラウンド・ゴルフをとおして地域の皆さんと交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して、県内各地の方々と交流を深めませんか？「午前」と「午後」の2部制で開催しますので、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください。



1. 期 日 6月24日(木) 予備日 25日(金)
2. 会 場 JITリサイクルインク スタジアム、補助競技場

3. 参 加 料 550円
4. 対 象 県内在住の50歳以上の男女
5. 募集人数 480名
6. 申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、小瀬スポーツ公園各施設窓口に持参するか、郵送にてお申し込みください。申込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。
7. 申込期間 5月20日(木)～6月10日(木) 必着
8. 申込・問い合わせ先 〒400-0836甲府市小瀬町840 小瀬スポーツ公園体育館
TEL:055-243-3112

ちょこっとコラム

『野球(場)のススメ』

みなさんは全国に野球場がいくつあるかご存じでしょうか。調べたところ約820もの球場が日本には存在します。野球場によってはホテルのスイートルームのような座席がある球場や、バーベキューができる球場など野球を見なくても楽しめる球場が、日本や海外にはたくさんあります。そこで今回は、私のおすすめの野球場を2つ紹介します。

1 Oracle Park (オラクルパーク)／カリフォルニア(サンフランシスコ)

San Francisco Giants(サンフランシスコ・ジャイアンツ)の本拠地「Oracle Park」(オラクルパーク)は、ライト側の外野席の後方がサンフランシスコ湾になっています。なかなか珍しい光景ですよ。ライト側の外野席は数少ないので、ホームランボールが海の方に飛んでいくこともあるそうで、海の上からも楽しめます。ホームランボール目当てに、入り江で船に乗って待っている熱心なファンもいるそうです。反対のレフト側には、大きなコカコーラの瓶とビンテージのグラブが飾られています。コカコーラ瓶の中は滑り台になっており、お子さんが楽しめるスポットとなっているようです。



2 富士北麓公園野球場／富士吉田市(山梨県)



バックスクリーン後方から富士山を見渡すことができる日本では珍しい球場です。外野は天然芝、内野はクレイグラウンド、スコアボードは今では貴重となっている手回しタイプとなっています。硬式野球、軟式野球の両方に対応でき、高校野球や地元の少年野球、ソフトボールの大会が開催されています。実はこの球場、高校野球マンガ『ダイヤのA』にも登場しているんです。マンガの中で富士山のてっぺん目掛けてホームランを打つシーンが印象的です。ちなみに小瀬スポーツ公園の『山田 YBS 球場』も登場しています。

他にも様々な特性を持った野球場が日本や海外には多く存在します。野球を観戦する際にプレーを見て楽しむことはもちろんですが、野球場の特徴や仕掛けを探してみたいはいかがでしょう？