

Lively kose

2022年6月（通巻39号）

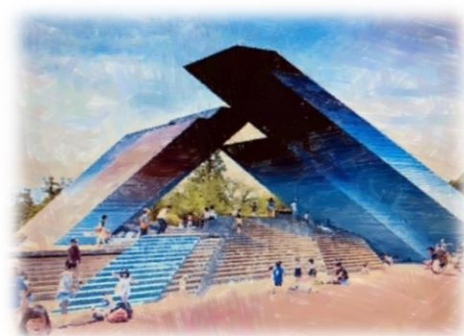
編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



小瀬スポーツ公園スポーツ園内情報

○小瀬スポーツ公園クラフトタワー稼働について

小瀬スポーツ公園の中心にあるモニュメント「クラフトタワー」は毎年、子どもたちの水遊び場として多くの方にご利用いただいておりますが、現在、クラフトタワー内のタイル破損のため、水を止めています。修繕工事を行うため再開は6月上旬を予定しています。水遊びを楽しみにしている皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解ご協力をお願いいたします。



お問合せ先 小瀬スポーツ公園管理事務所
TEL：055-243-3111

○ウォーキングポール貸し出し始めました！



ウォーキングポール無料貸出中☆☆



高いエクササイズ効果！！！！

背筋がスーッと伸びる歩行姿勢を作る！！！！

最新のミズノのウォーキングポールを使って、
公園内のジョギングコースを歩いてみませんか？



ぜひ、お試しください☆

* 体育館窓口で貸出中 *



武道館トレーニング室

○InBody（体成分分析装置）測定してみませんか？

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として利用時間・利用人数の制限をしている関係で、体組成測定はトレーニング室利用者のみとさせていただいておりましたが、利用者でなくても測定が可能となりました！是非ともこの機会に“じぶんのからだ”について測定してみませんか？トレーナーからの説明・アドバイスも無料です！

【測定料金】200円

武道館

○スポーツミラー無料レンタル開始！@武道館

武道館にてスポーツミラー（移動用鏡）無料レンタルを始めました！会議室やアリーナで利用可能です！ダンスやさまざまなフォームの確認に是非ともご活用ください！

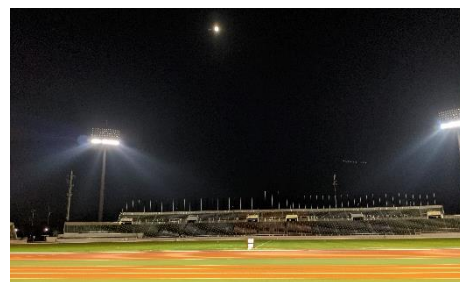
なお武道館第一武道場西側・第二武道場西側、体育館プレイルーム・研修室におきましては備え付けの鏡がございます。

※武道館第一武道場・第二武道場は、シューズを履いての利用はできません。

JIT リサイクルリンクスタジアム

○木曜日はジョギングでNIGHT！開催のお知らせ

仕事帰りにジョギングはいかがですか？毎週木曜日はJITリサイクルリ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しょう！



【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。

【告知】

令和4年6月13日（木）のジョギングでNIGHT！は大会利用のため中止とさせていただきます。

○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。～



サッカースクール



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

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。



Vent+ 実育山梨 ヨガの時間

「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つた方！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。



Vent+ 実育山梨 アジリティ&ラン

◆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 会場：小瀬スポーツ公園武道館ほか

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。

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10日、24日 7月8日、15日 全4回 予備日 7月22日
基礎コース(19:15~20:15) 応用コース(20:30~21:30)
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。



「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21日、28日 7月5日、19日 8月2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。

◆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 7月5日(火) 予備日6日(水)
2. 会 場 JITリサイクルリンク 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 6月7日(火)～6月21日(火) 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



みなさんにとって身近な運動はなんですか？ 誰にとっても身近な運動、それは「歩く」ことではないでしょうか。健康づくりのためにウォーキングはもちろん、通勤、通学、犬の散歩など…。天気の良い日に外を歩くととてもいいリフレッシュにもなりますね。そんな心にも体にもいい影響があるといわれているウォーキングですが、一日何歩くらい歩くと健康的なのでしょう？ そもそも「健康的」とは具体的にはどんな効果を指しているのでしょうか？

ウォーキングの健康効果

スポーツ庁の令和3年度世論調査によると、「この1年間に行った運動・スポーツの種目」のトップはウォーキングで、全体の64%を占めていました。続く2位の「体操」(15.2%)、3位の「トレーニング」(14.4%)を大きく引き離しています。それだけ歩くという運動は身近ということがわかります。ウォーキングは、継続することで心肺機能を向上させ、血圧を安定させてくれます。有酸素運動なので、蓄えられている脂肪がエネルギーとして燃焼しやすく、血糖値や血中脂質の状態も改善すると考えられています。また、自律神経が整うため、認知症のリスクの低減、抑うつ効果など、メンタル的にも良い効果があるという研究報告まであるそうです。

ウォーキングの歩数の目安

では、実際に一日何歩くらい歩けばいいかというと、厚生労働省は「プラス1000歩」を呼びかけています。1000歩のウォーキングは、おおよそ10分間とされ、この数字は、国が健康増進を目的として行っている「健康日本21」という10年計画にあります。健康日本21には、2013年から2022年までの目標歩数が、世代や性別ごとに設定されています。例えば65歳以上の場合、平成22年度の一日平均歩数は男性5,628歩、女性4,584歩となっており、2022年度の一日あたりの目標歩数は男性7,000歩、女性6,000歩と設定されています。現在、日常的にどれだけ歩いているか、また体力には個人差があるので、かならずしも基準に合わせる必要はありませんが、一つの目安になると思います。

まとめ

ひと昔前には、とにかく一日1万歩！がウォーキングの目標として掲げられることが多くありましたが、近年は、それぞれの個人の健康状態に合わせ、翌日に疲労感を残さないことが重要とされています。人によってはひざや腰への負担も心配になると思いますが、ウォーキングはジョギングやランニングに比べ関節への負担が少なく、むしろ、ウォーキングが骨に与える適度な刺激は、高齢者に多い骨粗鬆症の予防に効果的として推奨されています。すぐに始められる身近な運動であるウォーキング。その効果を知るとさらにやる気が上がりますね。早朝や夜など、過ごしやすい時間も増えてくるこの時期、いつもより少しだけ遠くまで歩いてみてはいかがでしょうか？

さて、このコラムをここまで読んでいただき、ウォーキングをはじめようと思ったあなたに朗報です。どこで歩こう……。小瀬を歩きますか？？？

・小瀬スポーツ公園には2500m・2000m・1500mのジョギング・ウォーキングコースがあります。自然の多い小瀬で四季を感じながら歩いてみませんか？

・ウォーキングと言えば今月号1ページで紹介しているポールウォーキングも小瀬でできます！

・今月号2ページで紹介しているジョギングでNIGHTにてJITリサイクルインクスタジアムを歩くこともできます。きれいな陸上トラックの上を夜歩くのも非日常が味わえるのではないかと思います。試合に勝利して場内1週するヴァンフォーレ甲府の選手の気分で歩くこともできます！

・雨の日はウォーキング中止かな…。雨の日も小瀬なら歩けます！武道館トレーニング室では歩くことが出来るマシンが3種類計21台あります。どの種類のマシンも傾斜をつけて歩くことが可能です。

・またシニアのためのウォーキング＆筋トレ教室も行っています！

是非とも小瀬でウォーキングを始めましょう！！