

# Lively kose



2021年8月 (通巻30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

○武道館トレーニング室サーキットトレーニング始めました！！

**武道館トレーニング室にて** **20分**の参加無料プログラム

**サーキットトレーニングを**  
**毎日開催しています！**  
※予約不要です

**[時間] 13:40～14:00 [定員] 10名**

※13:30～14:10の間、油圧マシンエリアが「サーキットトレ専用エリア」となります。

サーキットトレーニングで効果的に脂肪燃焼！  
筋力と心肺機能も同時に向上させましょう。

## サーキット トレーニングとは



油圧マシンを使った筋力トレーニング(無酸素運動)と有酸素運動を1分ずつ繰り返すトレーニングを20分行います。5種類の油圧マシンを使いながら全身をバランスよく鍛え、短時間で効率よく運動できるのが魅力です。



Q 誰でも参加できるの？

A トレーニング室利用のお客様が対象です。初心者の方でも大丈夫！経験や年齢は問いません。

Q サーキットトレーニング？  
難しくないの？

A 大丈夫です！操作も簡単でご自身に合わせた負荷で行います。

小瀬トレーニング室の油圧マシンを使ってサーキットトレーニングを体験してみましよう！

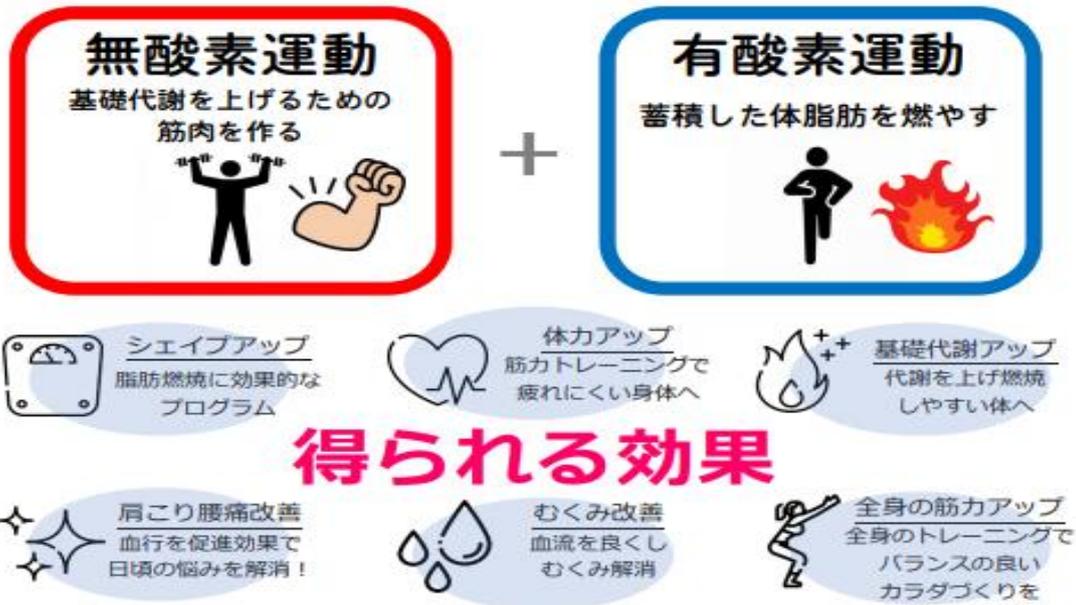


スタッフがマシンの使い方やトレーニング方法を丁寧に説明します。皆さまの参加をお待ちしております！

# なぜ効果的なのか？

# 1 度に 2 種類のトレーニングを同時に行います

無酸素運動の筋力トレーニングで基礎代謝を上げ、有酸素運動の体脂肪を燃焼させるので、短時間で効率の良い運動ができます。



## 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

スポーツの秋に気持ちよく身体を動かしてみませんか? 「秋期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを受け付けます。『教室・イベント開催にあたってのコロナウイルス感染拡大予防ガイドライン』を策定し、感染拡大予防対策を行ったうえで開催いたします。

### <教室申込期間>

**8月17日(午前10時から)～18日(午後10時まで)**

### <受付・お問い合わせ先>

**TEL:055-243-3111/055-243-3115**

※先着順ではありません。ただし定員を超えた場合は抽選となります。

※申込期間以降も定員に達していない教室は申込みを受け付けます。なお、期間内に定員に達した教室は申込みできません。お早めに申込みください。

※コロナウイルス等の影響により開催の可否を含め変更等がある場合があります。

※日程・参加料については確定次第ホームページに掲載いたします。申込みにあたってはホームページでの確認やお電話にてお問合せをお願いいたします。

## ◇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です。)

### ■初心者バドミントン教室

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を目指します。

※日程等詳細が確定次第小瀬スポーツ公園ホームページに掲載いたします。





### ■大人のための陸上(短距離)教室

月曜 (19:15~20:45) 初回9/6~

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『JIT リサイクルリンク 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。

### ■大人のための初心者サッカー教室 水曜 (19:15~20:45)

1期:初回10/13~ 2期:初回11/24~

大人の初心者を対象に、サッカーの楽しさを体験し、基礎技術の習得を目指します。



### ■カーリング教室 金曜 (19:00~21:00) 1期:初回11/5~

氷上で重さ20kgのストーンを約40m先の「ハウス」まで運び、「ハウス」の中で点を取り合うスポーツです。ストーンの投げ方からゲームを楽しめるまで指導しますので、初心者の方やお子様でも気軽に参加できます。

### ■初心者フィギュア教室 火曜 (10:00~12:00) 初回9/14~

華麗に舞い気持ちよくリンクを滑ってみませんか?基本滑走からバックステップまでを音楽に合わせて楽しめます。



### ■リズム&ボディケア 月曜 (14:00~15:30) 初回9/6~

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。



### ■太極拳教室

月曜 (10:00~11:30) 初回9/6~ 金曜 (19:00~20:30) 初回9/10~

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。

### ■ソフトエアロビクス 火曜 (10:00~11:30) 初回9/7~

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します。

### ■いきいきパワーアップ教室 火曜 (14:00~15:30) 初回9/21~

※60歳以上の方対象の教室です。

ストレッチを始め、道具や自重による筋力トレーニングを行います。また、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。



### ■ミットエクササイズ 火曜 (19:00~20:30) 初回9/7~

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。



### ■エアロビクス 水曜 (10:00~11:30) 初回9/8~

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。

### ■あそびのおけいこ 水曜 (10:30~12:00) 初回9/1~

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。



### ■インナーパワー®ヨガ

水曜 (13:30~14:40) 初回9/8~木曜 (10:00~11:10) 初回9/16~

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、ダイエット効果筋力アップも期待でき、まんべんなく身体を鍛えることができます。



### ■マスタース教室 金曜 (14:00~15:30) 初回9/3~

※65歳以上の方対象の教室です。

簡単な筋力トレーニングや体操、レクリエーションなどを行います。毎日を元気に過ごすために、楽しく運動をする教室です。



### ■ヨーガ 金曜 (10:00~11:30) 初回9/10~

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。



### ■シニアのためのウォーキング&筋トレ教室 ※65歳以上の方対象

金曜 (14:00~15:30) 初回11/12~

Mizuno プログラムの「歩く de チェック」でウォーキングチェックと筋力トレーニングで行動体力の向上を図ります。

### ■初心者弓道教室 木曜 (10:00~11:30) 初回8/26~

古来、日本に伝わる弓道の本質や基本姿勢、動作、息合いなどを習得することができます。弓を射る感触、矢が的に当たる爽快な瞬間を是非味わってください。



**1日単位で開催する教室** (当日受付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 レッスン&ゲーム 月曜・水曜 (9:30~11:00) 初回9/1~

会 場 小瀬スポーツ公園 テニス場 550円/回 ※テニス場内で受付をしております。

### ■エンジョイグラウンド・ゴルフ

月曜9/6~ 水曜9/8~ 木曜9/9~ (14:00~15:30)

会 場 小瀬スポーツ公園 補助競技場 330円/回 ※スティックの貸出も行ってあります。

## ■こども運動教室

水曜 幼児（9：30～10：30） 小学生（11：00～12：00） 初回8/6～

※初回のみ教室時間が幼児（16：00～17：00）小学生（17：30～18：30）となります。

幼児の部・・・様々な運動で脳神経を刺激してバランスのとれたからだを目指します。

小学生の部・・・やればできる！苦手な運動を克服しよう！

■フレンドリーバドミントン ※日程等詳細が確定次第ホームページに掲載いたします。

## ◇夏休み子ども向け体験教室

### ○カヌー体験教室 参加者募集

夏はやっぱり水辺で涼しく遊びたい。オリンピック種目のカヌーが小瀬スポーツ公園水泳場で体験できます。元国体選手の講師がカヌーの魅力を伝授する“1日限定”のスペシャルプログラムです。

- ◇開催日 8月11日（水）
- ◇申込開始日 8月1日（日）（10：00～18：00）
- ◇時間 午前の部（10：00～12：00） 午後の部（13：30～15：30）
- ◇会場 小瀬スポーツ公園水泳場
- ◇対象 小学4～6年生 定員：10名（抽選）
- ◇参加料 1,000円
- ◇講師 山梨県カヌー協会所属指導者 山梨県スポーツ協会スタッフ
- ◇申込み方法 小瀬スポーツ公園ホームページのカヌー教室申込みフォームからお申し込みください。
- ◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 TEL 055-243-3112



※新型コロナウイルスの影響により教室の予定が変更になる場合があります。

## ✚ 小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

### ○ミドルスポーツフェスティバル FUTSAL KOSE ENJOY 参加者募集

ミドルエイジ（36歳以上）を対象としたフットサル大会を開催します。

スポーツに遠ざかりがちな方、若者と一緒の大会ではレベルが心配だと思ふ方、フットサル大会を楽しみたいといったミドルエイジの皆様や、日頃よりサークルで活動しているチームの皆様の参加お待ちしております。

- ◇開催日 9月23日（木・祝）
- ◇会場 小瀬スポーツ公園体育館
- ◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、小瀬スポーツ公園体育館の窓口へ持参または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。
- ◇申込期間 8月26日（木）～9月9日（木） 必着
- ◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 TEL 055-243-3112

※新型コロナウイルスの影響により教室の予定が変更になる場合があります。



## ○シルバースポーツフェスティバル

### 第2回 グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

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。



- ◇開催日 9月15日(水) ※雨天の場合16日(木)
- ◇会場 JIT リサイクルリンクスタジアム、補助競技場
- ◇参加料 550円
- ◇対象 県内在住の50歳以上の男女(定員:各部240名)
- ◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、小瀬スポーツ公園武道館の窓口を持参するか、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越えた場合、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。

◇申込期間 8月18日(水)～9月1日(水) 必着

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 〒400-0836 甲府市小瀬町840 TEL 055-243-3112

※新型コロナウイルスの影響により教室の予定が変更になる場合があります。

## 山梨プロレス祭り 小瀬スポーツ公園武道館にて開催！！

日時：8月24日(火) 試合開始18時30分(17時30分開場)

会場：小瀬スポーツ公園 武道館アリーナ

<チケット販売所>

- ・et(イープラス)・チケットぴあ 0570-02-9999(Pコード)
- ・ローソンチケット 0570-084-003(Lコード)・小瀬スポーツ公園武道館



特別リングサイド席	¥6,000
リングサイド	¥5,000
自由席	¥4,000
学生(中・高・大)	¥3,000
小学生無料	

### <注意事項>

※試合中の場外乱闘には十分お気を付け下さい。万が一の際、応急処置はいたしますが、その後、一切の責任は負いかねますのでご了承ください。

※出場選手は、怪我等の理由により、欠場する場合がございます。何卒ご了承ください。

## 『冬季スポーツのススメ』

現在開催中の東京オリンピックで見られる野球、サッカー、バスケ、テニスなどなど。こういった所謂、『サマースポーツ』と呼ばれるものは、皆さんも実際に行ったことがあると思います。今回は、小瀬スポーツ公園アイスアリーナの営業開始（7月1日オープン）に合わせて、『ウィンタースポーツ』を紹介したいと思います。その中でも、平昌オリンピックで数多くのメダルを獲得した【スケート競技】をご紹介します。



スケート競技と呼ばれるものには、

- ① 1周400mのスケートリンクを周回し、ゴールタイムを競うスピードスケート競技
- ② 1周111.12mのトラックを使うショートトラック競技
- ③ ステップやスピン、ジャンプなどの技を、音楽に乗せて滑走するフィギュアスケート競技
- ④ 2チームが長方形（楕円形）をしたリンクの中で、スティックを用いてパックを打ち合い、相手方のゴールに入れることでその得点を競うアイスホッケー競技

の計4種類があります。その中でも今回はスピードスケート競技について触れていきたいと思います。



スピードスケートの発祥の地はオランダと言われ、古くから冬の間、凍った運河や川を行き来するための交通手段として発達し、13世紀頃には、木靴の底に鉄製のブレード（刃）を取り付けた現在のスケートシューズの原型が出現し、オランダは「スケート大国」と呼ばれるほどの競技人口となっています。

1893年にはアムステルダムで世界選手権が開催され、これが今に残る最古の世界大会となっています。日本には19世紀末に北海道に伝わり、その後、東北や長野、山梨など環境に恵まれた地方で競技が普及しました。選手の能力やトレーニング方法の向上、また製氷技術の発達に伴って記録は縮まってきましたが、1998年の長野オリンピック直前に登場した“スラップスケート”は飛躍的な記録の向上を生み、機材の優劣が大きく影響するスポーツという側面が強いことを改めて示しました。



スラップスケート



いまや世界で活躍する選手を数多く輩出している日本。ショートトラック、フィギュア、アイスホッケーは小瀬スポーツ公園アイスアリーナで行うことができます。アイスアリーナは、7月1日から3月31日までの8か月間、無休で営業しています。（施設の整備等のため臨時休場することがあります）さらに、毎週土曜日は、高校生以下の方は滑走料が無料で利用することができます。貸し靴も800足用意していますので、この夏はぜひ涼しい環境で体を動かしてみたいはいかがでしょうか。