

Lively kose

2021年7月(通巻29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

○小瀬スポーツ公園アイスアリーナオープンのお知らせ

アイスアリーナは、県内唯一の屋内スケートリンクとして、夏から利用できる施設です。リンク内は夏場でも10℃以下のため、とても涼しく公園のクールスポットとして、多くの方に利用いただいています。ぜひ、ご利用ください。



7月1日(木) OPEN

利用料金	一般	高校生	中学生以下	貸し靴
通常料金	1,050円	790円	470円	500円
団体割引料金(20名以上)	790円	520円	230円	250円

- ・毎週土曜日は、高校生以下の方は無料で利用できます。(貸し靴は有料です。)
- ・65歳以上の方や障がい者の方は、証明書の提示により無料で利用できます。(貸し靴は有料です。)
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う利用制限を設けています。施設窓口、電話およびホームページ等でご確認ください。

◆問い合わせ先◆ 小瀬スポーツ公園アイスアリーナ TEL055-243-3114



○小瀬スポーツ公園水泳場の一般開放について

例年7月下旬から8月下旬に実施している小瀬スポーツ公園水泳場の一般開放は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、令和3年度の営業を中止することいたしました。水泳場の一般開放を楽しみにしていた皆様には、大変申し訳ありませんがご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

◆問い合わせ先◆ 小瀬スポーツ公園体育館 TEL055-243-3111



○小瀬スポーツ公園クライミング講習会のお知らせ

小瀬スポーツ公園武道館の南側にあるクライミング場をご存じですか？高さ12mの屋外ウォールとボルダリングなどが楽しめる室内ウォールがあります。利用については山梨県スポーツ協会主催の講習会を受講し、利用検定許可を受ける必要があります。令和3年度の講習会は次の日程で開催を予定していますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

第1回 7月25日(日) 第2回 9月12日(日) 第3回 10月24日(日)
第4回 11月14日(日) お問い合わせ先：小瀬スポーツ公園武道館 055-243-3115



夏休み🌻にレベルアップ!!🏃👉📖

スポーツ教室に参加しませんか？

◎夏休みこどもかけっこ教室 🏃🏃🏃👉

「速く走るコツを知りたい!」、「スタートダッシュを上手になりたい」、「運動会で活躍したい」と思っている子どもたちへ!夏休みに自分の走りをレベルアップしませんか?山梨県スポーツ協会やミズノスタッフの「走りのプロ」が楽しく指導します。たくさんの子どもの参加をお待ちしています。

開催日 7月25日(日)・8月8日(日)・8月20日(金)
 時間 各日 17時00分~18時00分(小学1年生~3年生)
 各日 18時30分~19時30分(小学4年生~6年生)
 場所 JITリサイクルインク スタジアム
 参加料 550円 (定員 各日 25人)
 講師 山梨県スポーツ協会職員 ミズノスタッフ
 申込について 小瀬スポーツ公園ホームページ内の申込フォームからお申し込みください。



開催日	7/25(日)	8/8(日)	8/20(金)
申込開始日	7/15(木)10:00~	7/25(日) 10:00~	7/31(土) 10:00~

お問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 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。

◎夏休みファミリースケートDAY 🛼🛼

今までスケートの経験がない方、うまく滑れない方、この機会にレベルアップしてみませんか?スケートのプロフェッショナルがスケート靴の履き方から滑れるようになるまで丁寧に指導します。

開催日 7月17日(土)・22日(木)・24日(土)・31日(土)・8月14日(土)
 時間 各日 19時00分~20時30分
 場所 小瀬スポーツ公園 アイスアリーナ
 参加料 大人:1,100円 こども:550円(中学生以下)
 定員 各日 50家族 ※小学生のみでの参加はできません。
 必ず高校生以上の方と一緒に申込ください。



講師 山梨県スケート連盟普及部
 申込について 小瀬スポーツ公園ホームページ内の申込フォームからお申し込みください。

開催日	7/17(土)・7/22(木)	7/24(土)・7/31(土)	8/14(土)
申込開始日	7/10(土) 10:00~	7/15(木) 10:00~	8/1(日) 10:00~

お問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 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

次のイベントは新型コロナウイルスの影響により中止となりました。

8月1日 こどもスポーツフェスティバル小学生ドッジボール大会

✦ ちょこっとコラム

『スポーツクライミングと雨と私』

梅雨の時期にはどうしても運動不足になりがちです。今回はそんな時にぴったりのスポーツをご紹介します。

小瀬スポーツ公園武道館南側にあるクライミング場でできる『スポーツクライミング』です。ご存じの方も多いと思いますが、スポーツクライミングは、2020東京オリンピック・パラリンピックの正式競技として大変注目されており、「リード」、「ボルダリング」、「スピード」の3つの種目があります。その中でも「ボルダリング」はロープ等の器具は必要なく、動きやすい服装とクライミングシューズを履くだけで取り組み、初心者でも始めやすいスポーツです。

競技内容はとてもシンプルで、壁についた「ホールド」と呼ばれるカラフルな石を使い、自分の力だけで2m～4mの壁を登ります。スタート位置のホールドを両手で持ち、両足はホールドに付け地面から浮かせます。その後決まったホールドだけを使い、ゴール位置であるホールドを両手で握ればクリアとなります。各コースとも制限時間内であれば複数回トライできるので、いかに少ない回数で登るかがポイントとなります。道具に頼らず、自分の身体と技術だけで登るので、消費カロリーも大きくインナーマッスルや柔軟性を鍛えられるので、体を引き締めたいという人にもおススメです。また、登りきったという達成感を味わうことができるのもクライミングの魅力の1つですね。



室内スポーツなので雨による影響はありませんが、小瀬スポーツ公園クライミング場を利用するには山梨県スポーツ協会が主催する講習会を受講しなければなりません。詳しくは小瀬スポーツ公園ホームページに掲載してありますので、興味のある方はこれを機にスポーツクライミングを始めてみてはいかがでしょうか？