

# Lively kose



2021年10月 (通巻31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

### ○小瀬スポーツ公園各施設改修工事について

小瀬スポーツ公園では下記のとおり改修工事を行います。期間中、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



施設名	工事内容	工事期間	利用制限
武道館アリーナ	床改修工事	令和3年9月6日 ~ 令和3年12月24日	終日利用できません
武道館弓道場	床改修工事	令和3年11月1日 ~ 令和3年12月24日	終日利用できません
クライミング場	壁面改修工事	令和3年9月24日 ~ 令和4年 3月15日	終日利用できません

### ○武道館トレーニング室営業時間等の変更について

令和3年9月21日から、武道館トレーニング室の営業時間・入室制限を変更しました。また新型コロナウイルス感染防止のため、次のとおり対策を取らせていただきます。

	営業時間	利用時間	利用形態	定員
変更前	10時～22時	最大2時間	5コマ制	30名
変更後	8時～22時	最大2時間	通し営業	30名

#### <トレーニング室における感染防止対策>

【営業時間】 **午前8時～午後10時** (※常時マスクの着用を必ずお願いします。)

【利用時間】 **最大2時間** (着替え・シャワー含む)

【利用定員】 **常時最大30人まで**

※30人利用時は、お待ちいただき、順番にご案内します。

【利用受付】 **当日受付** ※新規利用者の受付は常時受け付けます。



## 【マシン等の制限】

- ・トレッドミル等の有酸素マシンは、間にパーテーションを設置させていただきます。
- ・パーテーションが設置できない箇所は、1台分の間隔を空けさせていただきます。
- ・複数台あるマシンは、台数を制限させていただきます。

## 【清掃・消毒の協力】

- ・消毒液を設置していますので、マシン及びストレッチマット利用後は備付けのタオルにて清掃及び消毒をお願いします。

## 【更衣室の利用について】

- ・更衣室での密を避けるため、そのまま運動ができる服装でのご来館にご協力ください。
- ・同時利用者が5人を超えない範囲での利用にご協力ください。

トレーニング室に関するお問い合わせにつきましては、**武道館窓口または電話（055-243-3115）**にてお問い合わせください。

## ✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

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

テニス技術を磨きたい方、楽しくボールを打ちたい方、誰でも大歓迎！！  
「レッスン」か「ゲーム」を選択できます。

会 場 テニス場 ※場内で受付をしております。

料 金 550円/回

持ち物 テニスラケット、シューズ、その他(タオル、飲み物など)



<レッスン> 初中級者対象。球出しをメインに行い、最終的にダブルスのゲームを楽しく行います。

<ゲーム> 当日集まった方とペアを作り、ゲームを楽しく行います。お一人でもお気軽にご参加ください。

曜日	時間	開催日
月曜日	9:30~11:00	10月4日、11日、18日、25日 11月1日、8日
水曜日	9:30~11:00	10月6日、13日、20日、27日 11月10日

### ■エンジョイグラウンド・ゴルフ

いつまでも元気でいたい… 交流の輪を広げたい…

グラウンド・ゴルフで楽しく身体を動かしませんか？

当日お越しいただいた参加者数で組分けをし、12ホールを2周します。スティックやボール、マーカーの貸出（無料）もありますので、お気軽にご参加ください。

会 場 補助競技場 ※場内で受付をしております。

料 金 330円/回



持ち物 スティック、ボール、マーカー、その他(タオル、飲み物など)  
 ※スティック等の貸出も行ってあります。

曜日	時間	開催日
月曜日	14:00 ~15:30	10月4日、11日、25日/11月1日、8日、15日、29日 12月6日、20日
水曜日	14:00 ~15:30	10月6日、13日、27日/11月10日、17日 12月1日、8日、22日
木曜日	14:00 ~15:30	10月7日、14日、28日/11月4日、11日、18日 12月2日、9日、16日、23日

## 小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

### ○日本女子ソフトボールリーグ1部 ~山日 YBS 球場にて開催!!~

#### <試合日程・対戦カード>

10月23日(土)

10:30 デンブライムガズ VS 日本精工 Brave Bearies  
 13:00 大垣ミナモ VS ビッグカメラ高崎 BEE QUEEN

10月24日(日)

10:30 大垣ミナモ VS 日本精工 Brave Bearies  
 13:00 デンブライムガズ VS ビッグカメラ高崎 BEE QUEEN

#### <チケット販売所>

・e+(イープラス) ・チケットぴあ ・ローチケ



#### チケット金額

一般/当日1,400円 前売1,000円  
 中高生/当日1,000円 前売600円  
 ※小学生以下は無料です。

小瀬スポーツ公園管理事務所でも  
**チケット販売中!!**  
 窓口へお声掛けください。

### ○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せんか?

#### <一口メモ>

秋のジョギングは薄手で軽量のジャケットを羽織って防寒対策を行いましょう。  
 冬のように保湿効果の高いジャケットを羽織ってしまうと走っている途中で暑くなってしまいますので、程よく薄い通気性の良いものをおすすめです。

【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。

## 「油圧式トレーニングマシンのすすめ」

一度きりの人生、できるだけ健康寿命を長くして、元気に楽しみたい！

それは多くの方々の共通の願いではないでしょうか。日本人の平均寿命はここ60年で約30歳延びました。健康でさえいれば人生を楽しめる時間はたっぷりとあります。

ではどうやって健康をキープしていけば良いのでしょうか？その答えの1つは、「寝たきりにならないこと」です。寝たきりにならないためには、筋力アップ、筋力維持が重要になってきます。そう『筋トレ』です。今回は、高齢者やトレーニング初心者の方の『筋トレ』にお薦めできる油圧式トレーニングマシンをご紹介します。



油圧式マシンの一番の特長は、常に利用者が発揮した力と同じだけの抵抗力が生まれることです。「高齢者に筋トレマシンは無理」との声もありますが、油圧式マシンは動かす速さで運動負荷が調節されるため、小さな力でも動くので、高齢者でも気軽に運動できます。早く動かせば重くなるし、低体力者でもゆっくり動かせば軽いので無理なく運動を続けられます。また、押す時も引く時も負荷がかかることから、往復運動で表裏の筋肉を同時に鍛えられるほか、ウエイト式負荷のように力を抜いても勝手に戻らないため安全です。

小瀬スポーツ公園内では、武道館トレーニング室に設置しており、多くの方に利用されています。女性と高齢者の方専用エリアを設けており、誰でも利用しやすい施設となっています。またトレーナースタッフが常駐していますので、初めての方、利用方法がわからない、トレーニング方法がわからない方も安心してトレーニングすることができます。

10月はスポーツの秋、小瀬スポーツ公園で油圧式トレーニングマシンを体験してみませんか。私たち山梨県スポーツ協会が皆さまの健康体力づくりをサポートさせていただきます。

