

Lively 小瀬

2020年12月号(通巻22号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



小瀬スポーツ公園施設情報

◇年始の営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園は元日から休まず通常営業しています。親戚やお友達が集まるお正月だからこそ、皆さんでテニスやバドミントン、スケートなどスポーツをとおしてコミュニケーションを深めてみてはいかがでしょうか？

もちろん、武道館トレーニング室も営業していますので、新年からダイエットという方も是非、ご利用ください。皆様のご利用をお待ちしています。

※コロナウイルス等の影響により営業時間の短縮または休業する場合があります。



○小瀬スポーツ公園武道館の休館について

小瀬スポーツ公園各施設の改修工事および武道館トレーニング室の定期メンテナンスのため、下記の日程を休館とさせていただきます。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	内容	休館日	備考
武道館	高圧ケーブル更新工事	令和2年12月9日(水)	全館休館・第4駐車場閉場
武道館 トレーニング室	トレーニング機器 定期メンテナンス	令和2年12月15日(火)	終日利用できません

小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

○冬期スポーツ健康づくり教室の参加申し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>

12月16日 午前10時から 17日 午後10時まで

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し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し込みできません。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。

※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となります。

■テニス教室(月曜・水曜) 11時10分～12時40分

基礎技術の修得からゲームが楽しめるまで指導します。



■リズム&ボディケア(月曜) 13時30分～15時

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。

■ソフトエアロビクス(火曜) ※60歳以上の方対象の教室です。10時～11時30分

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時～15時30分

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。

■エアロビクス(水曜) 10時～11時30分

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。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。



■インナーパワー®ヨガ(水曜・木曜)

水曜 13時30分～14時40分 木曜 10時～11時10分

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す。ダイエット効果も期待できるほか、筋力アップも兼ね備え、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) ※65歳以上の方対象の教室です。14時～15時30分

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時～11時30分

伝統的な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。普段なかなか動かしことのない、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。

◇1日単位で開催する教室

当日受付(事前予約なし)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(月曜・水曜) 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

会場 小瀬スポーツ公園 テニス場 550円/回

■エンジョイグラウンド・ゴルフ(月曜・水曜・木曜) 14時～15時30分

会場 小瀬スポーツ公園 補助競技場 330円/回

<中止となった教室>

- ミットパーカッション®
- 幼児・小学生運動教室
- あそびのおけいこ
- 初心者バドミントン教室
- フレンドリーバドミントン
- シニアのためのウォーキング&筋トレ教室

「スポーツ or eスポーツ？」

今回はスポーツとeスポーツについてお話しします。「eスポーツ」という言葉を聞いたことがありますか？「e」は「electronic（電子工学）」の頭文字で、eスポーツは、コンピューターゲームなどの電子機器を使った競技の総称です。ここ数年耳にするようになってきましたが、その歴史は意外と古く、最も古い大会は1972年に開催されていたようです。

昨今、ニュースでもeスポーツの話題が取り上げられていますが、その話題性の1つが多額の賞金です。特にゲーム開発会社が出資する大会では、使用されるゲームの広告にもなることから賞金が高額になり、国内大会では優勝賞金が1億円、さらに海外で賞金総額が30億円以上になる大会も行われています。

そんなeスポーツですが、最近ではスポーツ選手がゲーム（eスポーツ）を活用している例もあるようです。自転車ロードレース選手の場合では、機器と連動させた固定自転車を用いてモニターに表示されたコースを見ながらペダリングを行い、コースの状況（傾斜等）に応じてペダルへの負荷が変化するゲームを用いてトレーニングをしている選手もいるそうです。天候に左右されず、転倒のリスクが無いことを考えると、トレーニングの一つとして有効と言えるかもしれませんね。

また、コロナ禍の現在、注目されているのは、体を動かしてゲームを操作する家庭用フィットネスゲームです。感染症が気になるこの時期、自宅で運動不足解消のために皆さんもチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



○小瀬スポーツ公園公式 Twitter はじめました！！



小瀬スポーツ公園の公式 Twitter を開設いたしました。最新の園内情報、施設情報、大会・イベント情報から、施設や駐車場の混雑情報まで、皆様のお役に立てる情報をいち早くお届けいたします。

小瀬スポーツ公園の情報をチェックしたい方はぜひフォローしてください。

@kose_sportspark

小瀬スポーツ公園

で検索してください。