

# Lively kose

2022年 4月 (通巻37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

### ○「小瀬スポーツ公園桜まつり」開催中止のお知らせ

毎年、桜の開花時期に合わせて開催していましたが『小瀬スポーツ公園桜まつり』は新型コロナウイルスの感染拡大防止および不特定多数の来園者に対する十分な感染防止対策が行えないことを理由に本年の開催を中止することにいたしました。小瀬の桜まつりを楽しみにしていた方には誠に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。なお、花見そのものは禁止ではありませんが、今般の社会情勢を鑑み、桜の開花期間中の「飲食を伴う宴会等」についてはお控えいただき、散策の際にも咳エチケットの徹底、感染拡大防止への取組をお願いいたします。ご不明点がありましたら公園管理事務所までお問い合わせください。



◆小瀬スポーツ公園 管理事務所 055-243-3111◆

### ○手ぶらでOK 😲 スポーツ用具レンタルやっています！！

せっかく公園に遊びに来たならスポーツを楽しんでみませんか？小瀬スポーツ公園各施設では、各種ボールやラケットのレンタルを行っています。お気軽にお問い合わせください！！

#### 【体育館レンタル品】 各種 300 円

サッカーボール、バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーボール、フットサルボール  
バドミントンラケット、卓球ラケット、ミニゴール、ヒブス

#### 【管理事務所レンタル品】 各種 300 円

バスケットボール、テニスラケット

#### 【武道館レンタル品】 各種 300 円

卓球ラケット



### ○春到来！！小瀬スポーツ公園でスポーツしませんか？

寒い冬も終わりスポーツしやすい季節になりました。コロナ禍でお出かけできない分、スポーツで汗を流しませんか？学生の皆さんは、春休み期間中に友人や仲間とスポーツしませんか？小瀬スポーツ公園はどなたでも利用できる施設です。たくさんの方のご利用をお待ちしております。

# 小瀬スポーツ公園 春の運動 促進計画

平日の昼間は施設の空きが多いんです。

スポーツ用具レンタルもあるので手ぶらでOK！

春休みの学生には、ぜひ利用してもらいたい。

<施設の予約について> 電話・インターネットで予約を受付けています。

電話：体育館・球技場（055-243-3112）テニス場（055-243-3111）武道館（055-243-3115）

インターネット：「やまなしくらしねっと施設予約サービス」の登録が必要となります。



## ○木曜日はジョギングでNIGHT！開催のお知らせ

寒い時に走るとよりダイエット効果があるって知ってますか？冬こそジョギングで汗を流しましょう！！毎週木曜日はJITリサイクルイ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。

## ✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室・イベント情報

### ○3月開催のイベント中止について

新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、大変残念ではありますが、以下の大会を中止させていただくことといたしました。参加を予定されていた皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

3月8日 シルバースポーツフェスティバル 第5回グラウンド・ゴルフ大会



# 開催中止

## ✚ ちょこっとコラム

### 「冬の運動不足解消」

冬は外が冷え込んでしまうため、休日や仕事の前後に出歩きたくなくなってしまいますよね。そのせいで日々の活動量が低下しやすい時期です。そのため冬の運動不足解消におすすめなのが、室内での運動です。3つ例を挙げて、おすすめポイントや取り組み方を紹介しますので、皆さんの習慣に取り入れてもらえると嬉しいです。

### ①おうちでプチエクササイズ

自宅の空きスペースで、簡単な運動に取り組みましょう。スキマ時間の活用にオススメな運動です。

・室内とはいえ体の末端は冷えているので、準備運動やストレッチを入念に行い、血行を良くしてから行う。

<取り組みポイント>

・小スペースでできる、ストレッチから筋力運動を行う。

<オススメポイント>

・小スペース、スキマ時間にできて始めやすい。

・自分の好きな室温に調節し、音楽や映像を流しながら気楽に行える。

<注意ポイント>

・始めやすい故に辞めてしまいやすく、3日坊主になる人が多い。



### ②スタジオ型カーディオエクササイズ

ジムのスタジオや体育館などで、みんなと一緒にを行うエクササイズです。

<オススメポイント>

・レッスン(教室)が決まった時間に行われるので、予定が決まりやすい。

・運動仲間のコミュニティができる。

・やることが決まっているので習慣化しやすい。

<ここがデメリット>

・時間や場所の決まりがあるため、ライフスタイルによっては参加しにくい。

・自分のペースやレベルに合わせて運動できるかわからない。



### ③ジムへ通って運動

ジムの会員になって通う習慣をつけてみましょう。有酸素運動でも筋力トレーニングでも、専門の機器がそろってやる気が出ること間違いなしです。

#### <取り組みポイント>

- 機器がいっぱいあると何をするか迷ってしまうので、ジムに行く前にどんな運動をしたいか予め考えておくと楽ちんです。
- 使い方のわからない機器は、思い切ってスタッフや他の会員に聞いてみましょう。
- 筋力トレーニングは体に負担がかかるので、入念な準備運動で体を温めてから取り組みましょう。



#### <オススメポイント>

- 好きな時間に行けるので生活習慣に組み込みやすい。
- 運動のための機器がそろっているので、初心者にも運動がわかりやすい。
- 自分の好きなペースで好きな運動ができる。



#### <注意ポイント・デメリット>

- アクセスが遠いと、通うために時間がかかる。
- ジムによっては敷居が高く、雰囲気になじみにくい。

いかがでしょうか？

それぞれのメリット&デメリットが、ライフスタイルに合うかどうかはその人次第です。うまく特徴を活かして、皆さんの生活習慣に組み込んでみてください。

ちなみに小瀬スポーツ公園では、②運動教室③ジムでの運動も行えますので、ぜひ気軽にスタッフへ尋ねてみてくださいね。