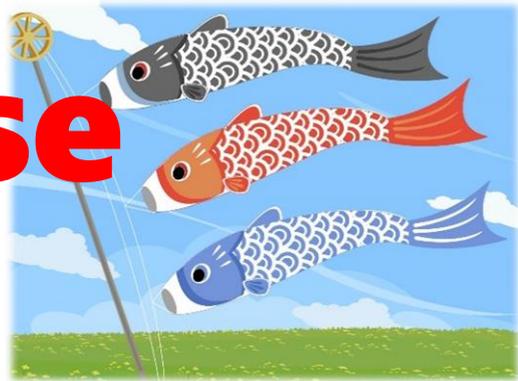


Lively kose

2022年5月 (通巻38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

○体育館メインアリーナ抽選予約の変更について



令和4年4月(6月分予約)より、体育館メインアリーナ抽選予約を登録制とすることになりました。登録には、やまなしくらしネットのIDが必要となりますので事前にID取得をお願いいたします。ID取得が難しい方は体育館窓口にて代行もできますのでお問い合わせください。

登録が完了されていない場合抽選予約ができなくなりますのでご注意ください。詳しくは体育館窓口までお問い合わせください。

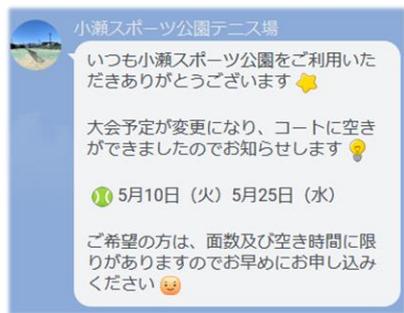
注)「やまなしくらしネット」にて
厳正な抽選を行っています。

お問い合わせ先 体育館:055-243-3112

○『施設情報 LINE 配信サービス』活用してみませんか？



テニスコートの利用情報、大会キャンセル等による空き情報をLINEでお知らせしています。
登録をご希望される方はQRコードから友だち登録してください。

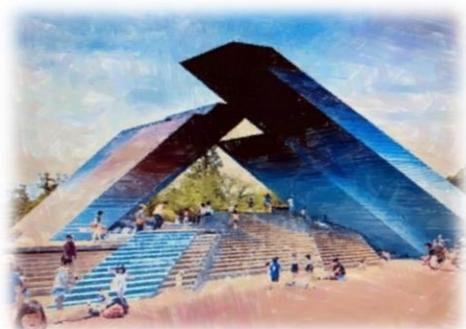


友だち登録はこちらから →



○小瀬スポーツ公園クラフトタワー稼働について

小瀬スポーツ公園の中心にあるモニュメント「クラフトタワー」は毎年、子どもたちの水遊び場として多くの方にご利用いただいておりますが、現在、クラフトタワー内のタイル破損のため、水を止めています。修繕工事を行うため再開は6月を予定しています。水遊びを楽しみにしている皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解ご協力をお願いいたします。



お問合せ先 小瀬スポーツ公園管理事務所
TEL: 055-243-3111

○クライミング場利用再開について

武道館に併設されているクライミング場は、壁面改修工事のため休場しておりましたが、**令和4年4月29日(金・祝)**から利用を再開しました。

度重なる工期延長に伴い、利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしましたことを、心よりお詫び申し上げます。

なお、クライミングウォール・ファンウォールの利用制限等は従前どおり山梨山岳連盟発行の「クライミング場使用許可認定証」又は山梨県スポーツ協会発行の「小瀬スポーツ公園クライミング場使用許可証」を所有している方、もしくは所有している人が同伴するグループ・団体に限ります。また、室内ウォールについては、液体チョークのみの使用に限らせていただきます。



✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

○春期スポーツ健康づくり教室

春のぼかぼか陽気の中、気持ちよく身体を動かしてみませんか？「春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。教室のラインナップも増え、自分にぴったり合う教室に出会えること間違いなし！新年度で生活環境がかわる方など、仲間づくりにも最適です！

◇1日単位で開催する教室 当日受付（事前予約なし）です。当日会場にお越しください。

■フレンドリーテニス(レッスン・ゲーム) 会場:テニス場 料金:550円/回

<日程>

月曜 (9:30~11:00) 5/9、30 6/6、13、20

木曜 (9:30~11:00) 6/15、22、29

■エンジョイグラウンド・ゴルフ 会場:補助競技場 料金:330円/回

<日程>

月曜 (14:00~15:30) 5/9、16、23 6/20、27 7/11

火曜 (14:00~15:30) 5/10、17、24 6/21、28 7/12

木曜 (14:00~15:30) 6/16、23、30 7/14

■フレンドリーバドミントン(レッスン・ゲーム) 会場:体育館 料金:550円/回

<日程>

金曜 (11:00~12:30) 5/20、27 6/3、17 7/15、22



✚ 小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

5月開催のイベント

- ・5月5日 ファミリースポーツフェスティバル
- ・5月19日 第1回シルバーグラウンド・ゴルフ大会

6月開催のイベント

スポーツ協会主催のイベントはありません。

✦ ちょこっとコラム

～高カカオチョコレートダイエット～



「高カカオチョコレートダイエット」、皆さんは知っていますか？

私自身、最近放送された某テレビ番組でその存在を知りました。番組の内容は、食前にカカオ70%以上の高カカオチョコレートを食べ、毎食大盛り高カロリーメニューを食べまくると太るのか？痩せるのか？という内容でした。

結果は、3日間で-0.2kgだったみたいですが、高カロリーな食事を摂っていた割には、体重が減っていたという結果に驚きでした。そんな高カカオチョコレートを使ったチョコレートダイエットですが、次のようなさまざまな効果が期待できるといわれています。

①食欲抑制

人はお腹がすくと、“お腹がすいた”という信号を脳に送るために血糖値が下がります。食事制限によるダイエットの場合、この血糖値の低下が命取りです。血糖値が下がると頭の中が食べることでいっぱいになり、食事制限をしているにも関わらず、我慢できずに食べてしまうといったことが度々起こります。しかし、それではダイエットは失敗してしまいます。

チョコレートの主な原料である『カカオマス』『カカオバター』は、主に糖分と脂肪でできているため、摂取すると一気に血糖値が上がります。食事

の前にチョコレートを摂取し血糖値を上げておくと、脳の満腹中枢が刺激され食欲を抑制する効果があるため、食事制限ダイエットでの食べすぎ、日ごろの食べすぎを防ぐことができるといわれています。



②便秘解消

チョコレートには、便秘解消効果にいい食物繊維が豊富に含まれています。特に、チョコレートに含まれる『リグニン』という食物繊維は、腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通と腸内環境を整えてくれる効果が期待できます。



③冷え性改善

チョコレートは、カカオポリフェノールにより血流が促進されることで、女性の天敵でもある冷え性を改善する効果が期待できます。

④基礎代謝アップ

カカオポリフェノールには、血液中のコレステロール値を下げる作用があるといわれています。血液中のコレステロール値が下がると血液がサラサラになり、脂肪を燃焼させるための酸素が十分に運ばれるようになることから、基礎代謝アップの効果が期待できるといわれています。基礎代謝とは、呼吸をしたり、心臓を動かしたりと、生きていくために必要なエネルギーのこと。運動などをしなくても常に消費されるエネルギーです。そのため、基礎代謝がアップすれば、エネルギー消費量が増え、自然と痩せやすい体になります。



チョコレートはダイエットの敵だと思っていましたが、高カカオのチョコはダイエットの味方だということがわかりました。ただし、食べすぎには注意とのことです。またチョコにプラスして運動も取り入れると効果倍増です。運動をするときはぜひ小瀬スポーツ公園をご利用ください。