

Lively kose

2021年12月（通巻33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

◇年末年始の営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園は年末年始も休まず営業しています。
親戚やお友達が集まる年末年始だからこそ、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絆を深めて
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。

**年末年始
休まず営業**
WE OPEN 365 DAYS!!
WE OPEN 365 DAYS!!

○小瀬スポーツ公園武道館アリーナ・弓道場営業再開のお知らせ

日頃より小瀬スポーツ公園をご利用いただき、ありがとうございます。武道館アリーナ・弓道場は、
床改修工事のため休場しておりますが、12月25日（土）から営業を再開いたします。ご迷惑をお
かけいたしました。皆様のご利用をお待ちしています。

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に参加しませんか？

『教室・イベント開催にあたっての新型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
教室は申込みできません。お早めに申込みください。

※新型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またはお電話にてご確認ください。

◇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。



月曜日の教室

テニス教室

2,750円/期(5回) 定員35名

1/17～ 11時10分～12時40分
基礎から、ゲームを楽しめるまで指導します。

リズム&ボディーケア

4,400円/期(8回) 定員45名

1/24～ 14時00分～15時30分
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るです。

大人のための陸上教室(短距離走)

4,400円/期(8回)

日程調整中 19時15分～20時45分
県内初、県内唯一の大人(成人)を対象とした短距離教室です。また、県内唯一の陸上競技第一種公認競技場の「JITリサイクルインクスタジアム」で走ることができます。走ることが大好きな方のご参加をお待ちしています。

お気軽 筋力トレーニング LaLaLa サキット

2,750円/期(5回) 定員25名

1/24～ 14時00分～15時00分
油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行います。しっかりと運動されたい方にオススメの運動プログラムです。



火曜日の教室

ミットエクササイズ

大人 5,500円/期(10回)

子ども(中学以下)2,200円/期(10回)

定員30名

1/11～ 19時00分～20時30分
ミットを使ったエクササイズ。パンチ・キックで体を動かします。日頃の運動不足やストレス解消に最適です。親子・ファミリーでの参加大歓迎です。

ソフトエアロビクス

5,500円/期(10回) 定員40名

1/11～ 10時00分～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せます。

※60歳以上の方対象の教室です。

初心者バドミントン教室

3,850円/期(7回) 定員30名

1/18～ 9時30分～11時00分
初心者を対象とした教室で、ラケットの握り方、打ち方などの基礎からゲームを楽しむまでを目標に指導します。仲間と楽しくバドミントン！

いきいきパワーアップ教室

4,400円/期(8回) 定員35名

1/11～ 14時00分～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。

※60歳以上の方対象の教室です。



水曜日の教室

インナーパワー®ヨガ

5,500 円/期(10 回) 定員 60名

1/5~ 13 時 30 分~14 時 40 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。

あそびのおけいこ

親1 子1 5,500 円/期(10 回)

子ども1人追加 +2,200 円/期

定員 親子20組

1/12~ 10 時 30 分~12 時 00 分

スポーツの原点は遊びです。コミュニケーション能力を養いながら親子で楽しく遊びを交えて身体を動かしませんか。リフレッシュタイムではママの心を癒します。

エアロビクス

5,500 円/期(10 回) 定員 60名

1/5~ 10 時 00 分~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。

テニス教室

2,750 円/期(5 回) 定員 35名

1/12~ 11 時 10 分~12 時 40 分

基礎から、ゲームが楽しめるまで指導します。



木曜日の教室

インナーパワー®ヨガ

5,500 円/期(10 回) 定員 60名

1/6~ 10 時 00 分~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。

シニアのためのウォーキング&筋トレ教室

2,750 円/期(5 回) 定員 20名

1/27~ 14 時 00 分~15 時 30 分

ミズノプログラムの「歩く de チェック」でウォーキングチェックを行い、筋力トレーニングで行動体力の向上を図ります。

※65 歳以上の方対象の教室です。



金曜日の教室

ヨーガ 5,500 円/期(10 回)

定員 60名

1/7~ 10 時 00 分~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。普段なかなか動かすことのない、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。

マスタース教室

2,640 円/期(10 回) 定員 30名

1/7~ 14 時 00 分~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。

カーリング

大人 2,750 円/期(5 回)

小中学生 1,100 円/期(5 回)

定員 大人 25 名 小中学生 15 名

2/11～ 19 時 00 分～21 時 00 分

ストーンの投げ方からゲームを楽しめるまで指導します！初心者の方やお子様でも気軽にご参加ください。



◇1 日単位で開催する教室 当日受付（事前予約なし）お気軽にご参加ください。

エンジョイグラウンド・ゴルフ

300 円/回 月曜・水曜・木曜日 開催

場所:補助競技場

1/17(月)～ 14 時 00 分～15 時 30 分

1/12(水)～ 14 時 00 分～15 時 30 分

1/13(木)～ 14 時 00 分～15 時 30 分

誰でも参加 OK☆いつまでも元気でいたい…

交流の輪を広げたい……一緒に始めてみませんか？

※クラブ等、お持ちの方は持参してください。

道具を持っていない方もクラブ、ボール、マーカーを準備していますので、気軽にご参加ください。

※当日お越し頂いた参加者数で組分けをし、12ホールを2周します。

フレンドリーバドミントン

550 円/回 火曜日 開催

場所:体育館メインアリーナ

1/18 ～ 11 時 00 分～12 時 30 分

誰でも気軽に参加でき、当日集まった方々と楽しくゲームを行います。

フレンドリーテニス(ゲーム&レッスン)

550 円/回 月曜・水曜日 開催

場所:テニス場

1/17(月)～ 9 時 30 分～11 時 00 分

1/12(水)～ 9 時 30 分～11 時 00 分

誰でも気軽に参加でき、当日集まった方々と楽しくゲームやレッスンが受けられます。

○アイスホッケー体験教室

すべれなくても大丈夫！氷上の格闘技アイスホッケーを体験してみませんか？親子での参加も大歓迎です。

日 時：1月29日（土）16：15～17：45

場 所：アイスアリーナ

参加料：大人 1,100 円/回 こども 550 円/回

※スケート靴をお持ちでない方は、別途貸し靴代250 円/回がかかります。

講 師：山梨県アイスホッケー連盟

申込み：随時受付中

※所定の申込フォーム（小瀬スポーツ公園ホームページ「アイスホッケー体験教室」ページ）に必要事項を入力してお申し込みください。



○ミドルスポーツフェスティバル FUTSAL KOSE ENJOY 参加者募集

ミドルエイジ（36歳以上）を対象としたフットサル大会を開催します。
スポーツに遠ざかりがちな方、若者と一緒の大会ではレベルが心配だと思う方、フットサル大会を楽しみたいといったミドルエイジの皆様や、日頃よりサークルで活動しているチームの皆様の
ご参加お待ちしております。

- ◇開催日 1月22日(度)
- ◇会場 小瀬スポーツ公園体育館
- ◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、小瀬スポーツ公園体育館の窓口持参または郵送にてお申し込みください。
申込チーム数が募集定数を超えた場合、主催者側の責任において抽選を行い、参加の可否を通知します。
- ◇申込期間 12月18日(土)～1月7日(金) 必着
- ◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 TEL 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。



山梨プロレス祭り 小瀬スポーツ公園体育館にて開催！！

日時：12月15日(水) 試合開始18時30分(17時30分開場)

会場：小瀬スポーツ公園 体育館サブアリーナ



<注意事項>

※試合中の場外乱闘には十分お気を付けください。万が一の際、応急処置はいたしますが、その後、一切の責任は負いかねますのでご了承ください。

※出場選手は、怪我等の理由により、欠場する場合がございます。何卒ご了承ください。



前売りチケットは、
お近くのコンビニにて
簡単にご購入できます！

<チケット販売所>

- ・e+（イープラス）・チケットぴあ 0570-02-9999(Pコード)
- ・ローソンチケット 0570-084-003(Lコード)

特別リングサイド	¥6,000 (当日¥6,500)
リングサイド	¥5,000 (当日¥5,500)
自由席	¥4,000 (当日¥4,500)
中高大生 ¥3,000 / 小学生以下無料	

『冬季オリンピックの謎』

2021年夏の東京オリンピックの興奮冷めやらぬ中、2022年2月4日(金)から冬季オリンピックが北京にて開催されます！
そこで今回は冬季オリンピックについてのお話をしたいと思います。



オリンピックは夏季・冬季、どちらも4年に1度開催されていますが、なぜか2年のずれがありますよね。なぜオリンピックの周期が2年ずれて開催されているのだろうと思ったことはありませんか？

一体なぜオリンピックの周期がずれているのか。実は夏季と冬季のオリンピックがずれている理由は、諸説あって明確ではないそうです。そもそも最初は、夏季と冬季ともに同じ年に開催されており、夏季オリンピックの初開催は1896年、冬季オリンピックの初開催は1924年でした。途中で戦争の影響を受けてオリンピックが中止された年もありましたが、夏季と冬季のオリンピックは基本的に同じ年に行われていたそうです。

『なぜ2年ずれているのか』、様々な説がありますが、国際オリンピック委員会による正式な発表がないため、いまだにこのずれについては謎に包まれています。今回はその中でも有力な説を2点ご紹介していきたいと思います。

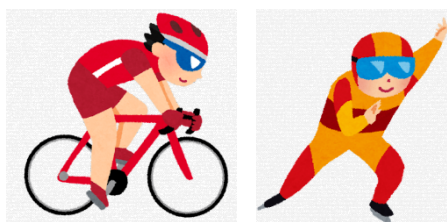
1. 冬季より夏季の方が、注目度が高い 説

実は夏季オリンピックと冬季オリンピックでは、夏季オリンピックの方が種目数も多く注目が集まりがちです。そのため、同年にオリンピックを開催してしまうと、冬季オリンピックが前座のようになってしまい、注目度が下がってしまうと考えられました。そこで、時期をずらして「夏季オリンピックの年」「冬季オリンピックの年」を明確化することによって、冬季オリンピックの注目度をあげようとしたのです。その年に冬季オリンピックしかないのであれば、必然的に注目も集まりますし、結果としてテレビの視聴率が上がり、スポンサーもつきやすくなると考えたという説です。

夏季大会と冬季大会、
より好きなのはどっち？

2. 両大会に参加する選手への配慮 説

現在でも夏季オリンピックと冬季オリンピックの両方に出場する選手もいらっしゃいます。日本でも、参議院議員の橋本聖子さんは、スピードスケートと自転車競技でオリンピック日本代表として出場し、スピードスケートでは、銅メダルも獲得されています。そうした選手にとっては、夏季・冬季オリンピックが同じ年に開催されると練習も難しいですし、体力的にも厳しくなります。両方に出場する選手へと配慮した結果、夏季と冬季の時期を2年ずらしたという説です。



2022年の冬季オリンピックも沢山のメダルが期待されています。「夏泣いて冬笑う」という目標を掲げて、日々練習に取り組む選手たち。今後も選手たちの活躍が楽しみです。