Lively 小瀬

２０２１年４月（通巻２６号）

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

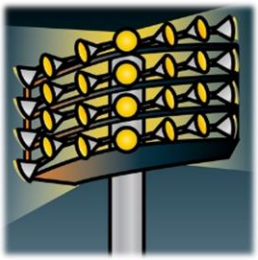
小瀬スポーツ公園スポーツ施設情報

○球技場がリニューアルされました！

皆様、大変お待たせいたしました。約半年間の改修工事を経て、球技場がリニューアルされました。
サッカー、ソフトボール、軟式野球、クリケットなど様々なスポーツが楽しめます。小瀬スポーツ公園の各施設はどなたでも利用できる施設です。新しくなった球技場をぜひ、ご利用ください。

＜主な改修内容＞

・グラウンドの土の入れ替え　・スプリンクラーの新設　・防球フェンスの増設（高さUP）



○木曜日はジョギングでＮＩＧＨＴ！開催のお知らせ

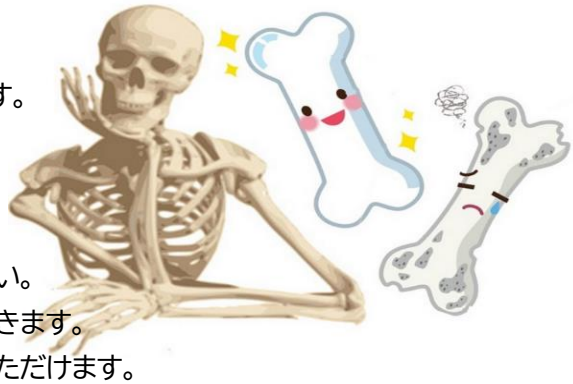
春になり夜もだいぶ暖かくなりジョギングに最適な季節になってきましたね。
仕事帰りにジョギングはいかがですか？毎週木曜日はJITリサイクルインクスタジアムの夜間照明料が無料でご利用いただけます。夜のトラックを照らす照明の中で安全に気持ちよくジョギングを楽しみましょう！

〖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。

○「ミズノ骨の健康チェック」開催のお知らせ

～あなたの骨は大丈夫？ 自分の骨の健康状態知りたくありませんか？～

開 催 日 ：3月28日（日）、29日（月）
開催時間 ：午前１０時から午後8時まで
※各チェック＆説明は、1人１５分程度です。
開催場所 ：武道館トレーニング室
参 加 費 ：無　料
申込方法 ：事前申込制
※お電話または武道館窓口にてお申込ください。
※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。
※当日空きがある場合は、その場でご参加いただけます。
※測定は各時間１名とさせていただきます。
※事前申込後のキャンセルは基本的にできません。



問い合わせ先　小瀬スポーツ公園武道館　TEL　055-243-3115

○『施設空き情報メール配信サービス』活用してますか？

施設のキャンセルや変更が発生した場合に、空き情報をＥメールでお届けしています。利用希望者が多く予約が取れない施設や時間帯が、いち早く情報をＧＥＴすることで取れる可能性がＵＰします。登録をご希望される方はメールアドレスを各施設窓口、または下記アドレスまでお知らせください。

【対象施設】体育館・テニス場・球技場
【申込先アドレス】uketuke@sports.pref.yamanashi.jp

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

春のぽかぽか陽気の中、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！

【教室申込期間】　３月17日 午前10時から18日 午後10時まで
【受付電話番号】武道館:055－243－3115　管理事務所:055－243－3111

※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。
※スポーツ教室・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』を遵守し、感染拡大予防対策を行ったうえで開催いたします。
※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。

◇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)　4,400円／8回

基礎技術の修得からゲームが楽しめるまで指導します。
月曜　4月5日～　11時10分～12時40分
水曜　4月7日～　11時10分～12時40分

■リズム＆ボディケア（月曜）　5,500円／10回

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。
4月12日～　14時～15時30分

■大人のための陸上(短距離)教室（月曜）　4,400円／8回

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。
4月19日～　19時15分～20時45分

■いきいきパワーアップ教室（火曜）※60歳以上の方対象　3,300円／8回

６０歳以上の方を対象にストレッチを始め、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。　4月6日～　14時～15時30分

■ソフトエアロビクス（火曜）　5,500円／10回

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。　4月13日～　10時～11時30分

■ミットパーカッション®（火曜）　大人・親子　5,500円／10回

いざという時の身のこなし方をリズムに乗って楽しむエクササイズです。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。　4月13日～　19時～20時30分

■「お気軽」筋力トレーニング教室 LaLaLa サーキット（火曜）　2,750円／5回

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。　6月15日～　14時～15時

■エアロビクス（水曜）　5,500円／10回

音楽に合わせながらリズミカルに身体を動かす有酸素運動が楽しめます。激しいエアロビクスと違い、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。　4月14日～　10時～11時30分

■あそびのおけいこ（水曜）　親子5,500円／10回

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。　4月14日～　10時30分～12時

■幼児・小学生運動教室（ミズノスポーツ塾）（土曜）　550円／回

楽しく運動！！跳び箱･マット･鉄棒を主とした教室です。
ミズノ独自の道具を活用した運動プログラム「ヘキサスロン（走る、跳ぶ、投げるの基本動作を学べるようにミズノ独自のグッズを活用した運動プログラム）」も実施します。
幼児：4月24日・5月29日　9時30分～10時30分
小学生：4月24日・5月29日　11時～12時

■大人のための初心者サッカー教室（水曜）　2,200円／4回

大人の初心者・未経験者を対象に、基礎技術の習得や様々な楽しいプログラムを通して、サッカーの楽しさを体験・体感していただくための教室です！女性やミドルエイジの方もお気軽にご参加ください！
1期4月28日～　19時15分～20時45分
2期6月30日～　19時15分～20時45分

■インナーパワー®ヨガ（水曜・木曜）　5,500円／10回(各クラス)

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。
水曜　4月14日～　13時30分～14時40分　　木曜　4月15日～　10時～11時10分

■初心者弓道教室(木曜)　5,500 円／10 回

古来、日本に伝わる弓道の本質や基本姿勢、動作、息合いなどを習得することができます。弓を射る感触、矢が的に当たる爽快な瞬間を是非味わってください。

4 月 8 日～　10 時～11 時 30 分

■マスターズ教室(金曜) ※65 歳以上の方対象　2,640 円／8 回

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。

4 月 2 日～　14 時～15 時 30 分

■ヨーガ(金曜)　5,500 円／10 回

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。

金曜　4 月 16 日～　10 時～11 時 30 分

■シニアのためのウォーキング＆筋トレ教室(金曜)

※65 歳以上の方対象　2,750 円／5 回

ミズノプログラムの「歩く de チェック」と「LaLaLa サーキット」でウォーキングチェックと油圧式筋力トレーニングで行動体力の向上を図ります。

6 月 25 日～　14 時～15 時 30 分

■太極拳教室(月曜・金曜)　5,500 円／10 回

中国で最もポピュラーな運動、太極拳はゆったりとした動作で行う武道です。 老若男女誰もが体力や年齢に合わせ、心身共にリラックスして運動を楽しむことができます。

月曜　4 月 5 日～　10 時～11 時 30 分　金曜　4 月 16 日～　19 時～20 時 30 分

■ママのためのフィットネスサロン(月曜・金曜)　5,500 円／10 回

※今期は託児を行いません。

産後ママが悩んでいる「お腹・お尻・太もも」の気になるタルミを引き締めてメリハリボディを目指します。また、産後の姿勢や体型崩れの解消に効くパワーヨガと気になる脂肪をしっかり燃やすエアロビクスを行います。

月曜　4 月 12 日～　10 時 15 分～11 時 15 分　　金曜　4 月 16 日～　10 時 15 分～11 時 15 分

◇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当日会場にお越しください。

■フレンドリーテニス(月曜・水曜)　550 円／回　会場：テニス場

日　時　月曜　4 月 5 日～　9 時 30 分～11 時（レッスン・ゲーム）
　　水曜　4 月 7 日～　9 時 30 分～11 時（レッスン・ゲーム）

■エンジョイグラウンド・ゴルフ(月曜・水曜・木曜)　330 円／回　会場：補助競技場

日　時　月曜　4 月 5 日～　14 時～15 時 30 分　水曜　4 月 7 日～　14 時～15 時 30 分
　　木曜　4 月 8 日～　14 時～15 時 30 分

小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

◆第１４回山梨県スポーツ少年団フェスティバル

1. 期　日　　令和３年４月10日(土)　※荒天の場合は中止
2. 会　場　　小瀬スポーツ公園武道館
3. 対　象　　山梨県スポーツ少年団団員
   ※令和2年度登録者及び令和3年度登録予定者
4. 定　員　　160名
5. 内　容　　地域･単位団の枠を超えて班を編成し、様々な交流活動を行います。
6. 参加料　　300円
7. 申込･問い合わせ
   (1)持参、郵送、FAX、メールのいずれかで単位団をとおして
   (2)締切日　令和３年３月19日(金)必着
   ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽中止となる場合もあります。中止となった際は、本協会 HP にてお知らせしますので、前日までにご確認ください。

＜申込先･問い合わせ先＞
公益財団法人山梨県スポーツ協会スポーツ振興課内　山梨県スポーツ少年団事務局
〒400－0836　甲府市小瀬町840　TEL:055－243－8588　FAX:055－243－8599
E-Mail　yamanashiken@japan-sports.or.jp

令和３年度　山梨県スポーツ協会主催イベント　一覧

開催日	曜日	イベント名
5/5	水	ファミリースポーツフェスティバル チャレンジ・ザ・ゲーム＆オリエンテーリング
5/20	木	シルバースポーツフェスティバル　第１回グラウンド・ゴルフ大会
6/24	木	シルバースポーツフェスティバル　第２回グラウンド・ゴルフ大会
8/1	日	こどもスポーツフェスティバル　ドッジボール大会
9/15	水	シルバースポーツフェスティバル　第３回グラウンド・ゴルフ大会
9/23	木・祝	ミドルスポーツフェスティバル　フットサル大会
10/21	木	シルバースポーツフェスティバル　第４回グラウンド・ゴルフ大会
11/25	木	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
11/30	火	スクールフェスティバル　バドミントンの部
12/1	水	スクールフェスティバル　テニスの部
2/23	水・祝	こどもスポーツフェスティバル　チャレンジ・ザ・ゲーム

※イベント日程は令和３年３月１日時点での予定となります。そのほか多数のイベントが予定されております。日程が決定次第お知らせいたします。

※上記のスポーツ教室・イベントの日程等、詳細は小瀬スポーツ公園のホームページでご確認いただくか、武道館窓口までお問い合わせください。

問い合わせ先　小瀬スポーツ公園武道館　TEL　055-243-3115

ちょこっとコラム

『日本の桜って？』

3月から4月はお花見のシーズンですね。コロナ禍により小瀬スポーツ公園の桜まつりの2年連続中止は職員も残念でなりませんが、来年こそは楽しい桜まつりが開催できることを願うばかりです。

さて今回は、この「桜」について少し調べてみました！皆さんは小瀬スポーツ公園にはどれくらいの桜の木があるかご存じですか？なんと公園全体で549本！！「ソメイヨシノ」「山桜」「サトザクラ(八重)」「富士桜」の4種類の桜の木が植えられています。

その中でも「ソメイヨシノ」は、一番なじみのある桜ではないでしょうか。ソメイヨシノは、江戸時代のおわりから明治時代にかけて駒込の植木屋が売り出したもので、奈良吉野山の山桜と区別するため、地名である染井（現在の東京都豊島区駒込あたり）を冠して「ソメイヨシノ」と呼ばれるようになったといわれています。花弁が５枚一重咲きで、成長が大変早く20年程度で木の横の広がりが20mを超えるため、名所を早期につくることができます。また、新芽が出る前に花が密集して木を埋め尽くすように咲き、大木になることから花見に適した桜です。戦勝記念や戦災復興事業などで全国に大量に植栽さたため、全国に「ソメイヨシノ」はあり、桜前線の測定基準にもなっています。

「山桜」は、宮城県及び新潟県より西の本州、四国、九州に分布しており、日本に自生するサクラの代表です。「山桜」を親とする園芸品種のサクラも多くあります。京都の嵐山や奈良の吉野山など各地に名所が見られ、古くから和歌に詠まれるなど日本人との付き合いがとても古い桜です。

「サトザクラ」は、山などに自生している「山桜」に対して、人が住んでいる地域に植栽されているものを「サトザクラ」と呼びます。サトザクラの歴史は、人々が桜を庭に植え始めた平安時代からといわれています。また、「サトザクラ」はオオシマザクラ由来のものが多いため、オオシマザクラに由来する桜の園芸品種の総称として「サトザクラ」という名前を使うこともあります。ちなみに「八重桜」というのは、品種ではなく、八重咲き、つまりたくさんの花びらが重なっている「八重咲のサトザクラ」を表しているのでサトザクラの中の八重桜という種類になります。

「富士桜」は、別名「豆桜」、「箱根桜」とも呼ばれ、桜の原種のひとつで日本固有種です。富士山周辺や箱根を中心に多く自生することから、「富士桜」「箱根桜」と呼ばれるようになりました。また、他のサクラと比べて樹高や花びらが小ぶりなことから「豆桜」とも言われます。花弁が５枚の一重咲きで、下向きに花を咲かせる桜です。

皆さん桜についての知識は深まりましたか？桜への知識を深めると桜の見方も少し変わるかもしれません。コロナが収束し、また楽しいお花見ができる日をみんなで待ちましょう。