

Lively kose

2024年6月（通巻63号）

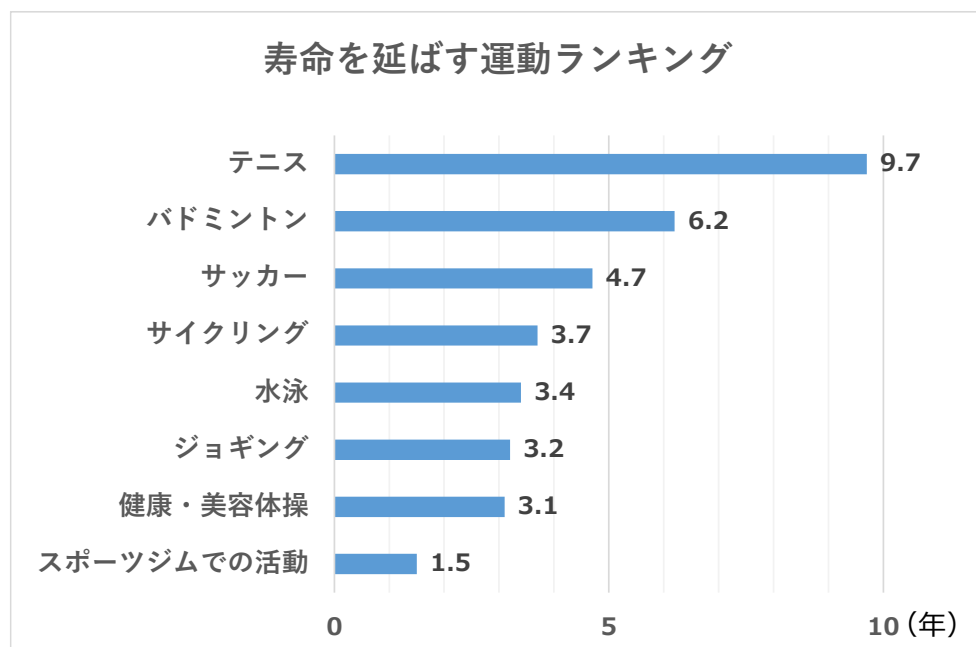
編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



✚ 寿命を延ばす運動・スポーツについて

皆さんは継続的に実施している運動やスポーツは何かありますか？

デンマークのコペンハーゲンにて成人8,577名を25年間にわたって追跡した調査によると、日ごろから実施している運動・スポーツが寿命に関与することが明らかになりました。



調査によると寿命を延ばす運動ランキングの第1位はテニスで寿命延長効果は約9.7年、第2位はバドミントンで約6.2年という結果でした。テニス及びバドミントンは、全身を使った高強度の運動を試合間の休憩を挟みながら実施するものです。ウォーキングやジョギングのように強度の低い運動を長い時間続けるよりも、高強度の運動を休憩を挟みながら実施する方が、全身の筋肉が刺激されより効果的であると関係者は分析しています。

また、4位以降となったサイクリングや水泳等が個人的な活動であることにに対し、1位～3位は仲間と一緒にすることができるスポーツです。研究者らはチームスポーツを実施する中でコミュニケーションが深まったり、仲間と一緒に楽しみを共有できることが、ストレス解消や社会的孤立の解消に効果があると述べています。定期的にサークルやクラブ活動に参加しスポーツを楽しむことは、仲間とのつながりを強め、幸福感(ウェルビーイング)の向上や健康の維持・増進に重要なのです。

小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

山梨県スポーツ協会では仲間と楽しくスポーツを楽しむことを狙いとしたスポーツ教室を実施しております。前述の調査で寿命を延ばすランキング1位～3位となったテニス、バドミントン、サッカーを楽しむことができます。

事前のお申込みは不要ですので、以下の日時、会場へお越しいただき、一緒にスポーツを楽しみましょう！

○ 仲間との交流を目的としたスポーツ教室のご案内

■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／1回

<日 程>

月 曜 (9:30～11:00) 6月3・10・17・24日

水 曜 (9:30～11:00) 6月5・12・19・26日



■フレンドリーバドミントン(ゲーム) 会 場:体育館 料 金:550 円／1回

<日 程>

金 曜 (11:00～12:30) 6月7・14日



■フレンドリーサッカー(ゲーム) 会 場:球技場 料 金:550 円／1回

<日 程>

水 曜 (20:30～21:30) 6月5・12・19・26日



○ 新企画「ジョギングで Night チャレンジラン」スタート！！

毎週木曜日の夜に開催しております「ジョギングで Night」にて、皆さん参加型の企画をスタートしました。その名も「ジョギングで Night チャレンジラン」です！

第1弾となる今回は、今年7月に開催されるパリオリンピックにちなんで、甲府からパリまでの距離9,663 kmを皆さんで走ろうという試みです！

パリに到達するにはなるべくたくさんの皆さんのご参加が必要です！ぜひ奮ってご参加ください！！



【参加方法】

- ① ジョギングで Night に参加する！
- ② お帰りの際にその日にご自身が走った(歩いた)距離を受付の記録用紙に記入する！

【開催日】 毎週木曜日 6月 6・13・20日

【時 間】 午後5時～午後10時 (最終受付9時)

【受 付】 JIT リサイクルインクスタジアムの窓口へお越しください。

一般	280 円
高校生	140 円
中学生以下	60 円

プチトレ情報 “継続は力なり”

健康・体力づくりのためには、持久力、筋力、柔軟性をバランスよく鍛える必要があります。持久力を鍛えるにはウォーキングやジョギング等の有酸素運動が効果的ですが、筋力や柔軟性は鍛えられません。筋力の低下は姿勢の乱れや歩幅の減少につながるため、よりアクティブな生活を送るには筋力を維持する必要があります。

普段、ウォーキング等の有酸素運動を実施している方は、本紙“継続は力なり”で紹介する筋トレメニューを生活に取り入れ、バランスよく体力を鍛えていきましょう！

『プッシュアップ』 筋トレと言ったら腕立て伏せが浮かびますよね



【部位】 胸

- ① 両手を肩幅より広くつく。
- ② 胸の広がり意識しながらゆっくりと沈み込む！
きつい方は両膝を床について行ってもOK！

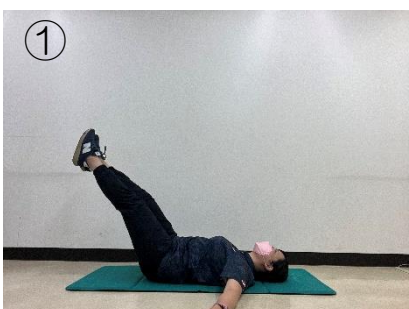
『背すじピーン』 背中や腰、お尻の身体の後ろ側を鍛える



【部位】 腰・尻

- ① 四つん這いになり対角線の肘と膝をくっつける。
- ② フラフラしないように気を付けながら腕と脚を一直線に伸ばす。

『レッグツイスト』 ウエスト周りを手軽に鍛える



【部位】 腹

- ① 仰向けになり脚を持ち上げる。この時、膝を軽く曲げ、かつ腰が反りすぎないように注意する。
- ② ワイパーのように脚を右左に倒す。

『ワイドスクワット』 通常のスクワットよりもお尻や腿の裏側に効果的



【部位】 脚・尻

- ① つま先を外側に向け大きく足を開いて立つ。
- ② ゆっくりとお尻を沈み込ませるように膝を曲げていく。

○ 明治安田生命J2リーグ ヴァンフォーレ甲府ホームゲーム！

<会 場 JITリサイクルリンク スタジアム>

6月 8日(土) 第19節 VS ベガルタ仙台 18:00 KO

「肉と勝利に喰らいつけ！ヴァンフォーレ甲府肉超盛り祭典」実施！

6月22日(土) 第21節 VS 愛媛 FC 18:00 KO

※当日は、小瀬スポーツ公園駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。



○ 第3回グラウンド・ゴルフ大会参加者募集中！！

日ごろ練習しているグラウンド・ゴルフの腕前を大会に出場して試してみませんか？ご自身が活動されているサークルのメンバーの皆さまでも、個人でも参加が可能です。大会に参加して県内各地の方々と交流を深めませんか？「午前の部」と「午後の部」の2部制で年5回開催しておりますのでお気軽にご参加ください。

[開催日及び申込期間]

第3回 6月28日(金) 申込 5月22日(水)～ 6月6日(木)

第4回 9月19日(木) 申込 8月19日(月)～ 8月29日(木)

第5回 11月12日(火) 申込 9月19日(木)～10月10日(木)

[会 場] JITリサイクルリンク スタジアム、補助競技場

[参 加 料] 550円 / 1名

[対 象] 県内在住の50歳以上の男女(定員:各部240名)

[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窓口に持参するか、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。

[お問合せ] 小瀬スポーツ公園体育館 TEL:055-243-3112



○ 小瀬スポーツ公園で朝活！みんなでラジオ体操をしませんか？

小瀬スポーツ公園では毎朝6時30分から体育館正面入り口周辺で「ラジオ体操」を放送しています。ラジオ体操は2018年11月に90周年を迎えた誰もが一度は行ったことがある日本ならではの伝統あるエクササイズです。体操時間はたったの3分！400の筋肉を効果的に刺激し、筋肉がほぐれ血行が良くなる効果が期待できます！

運動から遠ざかっている方でもラジオ体操であればどなたでも気軽に挑戦できます。運動を習慣化する良いきっかけになるのではないのでしょうか？

早朝のウォーキングと合わせて、ラジオ体操で朝からリフレッシュ！

良い一日のスタートを小瀬スポーツ公園で！！お待ちしております！

