Lively kose

２０２４年１１月（通巻６８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・園内情報

健康遊具でちょこトレ

「健康遊具」とはストレッチや軽い運動ができ身体を鍛えることで健康づくりを行うための遊具のことです。

園内には、２つのエリアに健康遊具を設置しています。ご自身の目的や体調に合わせてご利用ください。

今月号と来月号の２回に渡り園内の健康遊具を紹介します。今月号では、野球場南東側のエリアを紹介します。

どなたでも気軽に健康遊具が使えるよう看板を設置し、①ストレッチコース(運動負荷 小)、②運動コース(運動負荷 中)、③筋トレコース(運動負荷 強)の３つのコースを紹介しています。

❶ うであげアーチ
❷ ふみいたストレッチ
❸ バランス円盤
❹ ぶらぶらストレッチ
❺ ダブル踏み台昇降
❻ ボートこぎ

健康遊具の紹介

～『楽しいから続けられる！』ユニークな６種類の健康遊具を紹介します～

❶うであげアーチ

アーチに沿ってコマを移動させ腕・肩の柔軟性をアップ

ストレッチ

❷ふみいたストレッチ

踏み板に足を乗せて足首・膝・股関節の柔軟性をアップ

ストレッチ

❸バランス円盤

揺れる円盤に乗って足腰の筋力や足首の柔軟性をアップ

ストレッチ　筋力

❹ぶらぶらストレッチ

●ぶら下がって腕・肩・背筋のストレッチ
●手・腕・脚・腹の筋力アップ

ストレッチ　筋力

❺ダブル踏み台昇降

2 つの踏み台に登ったり降りたりして足腰の筋力アップ

筋力

❻ボートこぎ

ボートを漕ぐようにして手・腕・背の筋力アップ

筋力

⚠ 使用上の注意

- 自己管理のもと、体力に応じた運動を行いましょう。
- 常に体調をチェックして無理をしないように心掛けましょう。
- 続けて運動を行う場合は十分に休息を取り呼吸を整えましょう。

● 小瀬スポーツ公園イベント情報

○スポくる！―Sport Crew―

内　容　会場内にスポーツ体験ブースを複数設置し、様々なスポーツの成功体験を重ねていただく中でスポーツを楽しみます。
時　間　10:00～15:30
参加料　無料
主　催　公益財団法人山梨県スポーツ協会
主　管　公益財団法人山梨県スポーツ協会関係競技団体
　　山梨学院大学スポーツ科学部　／　山梨県内プロスポーツ団体
問合先　山梨県スポーツ協会　スポーツ振興課　055-243-8588

○県民の日記念行事

内　容　県内各地の特産品をはじめ、多数の展示や体験、相談コーナーや各種団体による活動内容の発表の場などがあります。イベントの詳細は、主催者のホームページ等をご覧ください。
日　時　11月17日(日)　10:00～15:30
問合先　山梨県民生活部県民生活総務課

○ 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！

今シーズンのホームゲームも残すところ、あと２試合！！
スタジアムに駆けつけてヴァンフォーレ甲府を応援しよう！！

11月3日(日)　第37節　VS ブラウブリッツ秋田　14:00 KO
11月10日(日)　第38節　VS 水戸ホーリーホック　14:00 KO

※当日は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。

「HEROs PLEDGE　一斉アクション2024秋」

スポーツ界から使い捨てプラごみをなくそう

【取組内容】

11月3日(日)にヴァンフォーレパーク内にて開催します。

①**「使い捨てプラスチック削減の取り組み」**
マイボトル・マイタンブラーをご持参した方は、麦茶バー(1人1杯、先着200名)または「甲府の水」の給水器が利用できます。

②**「エコステーション設置による啓発活動」**
園内に4か所のエコステーションを設置し、ゴミを6つに分別します。

③**「PLEDGE(プレッジ)登録＆SNS 投稿コンテスト」**
使い捨てプラスチック削減の宣言(プレッジ)登録とハッシュタグ「#HEROsPLEDGE」をつけた SNS 投稿の合計数を他団体と競い合います。