

● 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。



- ① うであげアーチ
- 2 ふみいたストレッチ
- 3 バランス円盤
- 4 ぶらぶらストレッチ
- 5 ダブル踏み台昇降
- **③** 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~

①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





②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





⑤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



筋力



⁴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 カアップ



筋力



6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 カアップ



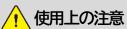


ー ⑥ボートこぎ・

ボートを漕ぐよう にして手・腕・背 の筋力アップ







- 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

Oスポくる! - Sport Crew-



レスリング・カヌーなどスポーツ界のレジェンドが大集合! 子どもから大人まで誰もが体験できる「新たな」スポーツイベントを初開催!



体験競技・出演アスリートは随時更新! 山梨県関係選手の出演も交渉中! 山梨県公式InstagramをCheck! スポーツ×「来る(くる)」

様々なスポーツと出会い、楽しみ、 仲間(クルー)と一緒に楽しめる… そんなスポーツの魅力がたくさん 詰まった楽しいイベントです!

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

〇県民の日記念行事

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。