

Lively kose

2025年6月(通巻75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

ジョギングハウスで トレーニング & リフレッシュ!!

園内ジョギングコースのスタート地点にある『ジョギングハウス』は、公園を利用される皆さまの共有スペースとして、トレーニングマシン5台(油圧マシン)やストレッチマットを設置しており、無料でご利用いただけます。有料のコインロッカー(50円)も設置していますので、着替え等のお荷物の管理にご利用ください。(開館時間:午前9時~午後9時まで)



ジョギングハウスは、テニス場の南側に位置し、ジョギングコースのスタート地点にあります！

*トレーニングマシン(油圧式マシン)ラインナップの紹介



スクワット
(下半身全体)

太ももとお尻
に効いてきた!!
下半身の引き
締めに効果あ
りそう。



チェストプレス(胸)
ローバッグ(背中)

胸と背中!!
表と裏がバランス
よくトレーニングで
きて良いですね!!



アブドミナル(お腹)
バックエクステンション(背中)

さあ!!
夏に向けてお
腹を引き締
めよう!!

レッグエクステンション(太もも前)
レッグカール(太もも後)



太ももの前と後
ろが一度にトレ
ーニングできて
一石二鳥!!

ショルダープレス(肩)
ラットプル(背中)



メリハリの
ある肩を作
りたい!!

5台のマシンで全身くまなく
トレーニングできます！操作
も簡単でとても使いやすく、
お勧めです。無料で利用で
きるので皆さんも是非足を運
んでみてはいかがでしょうか。



ポイント

- 動きを止めず、連続して押す(上げる)・引く(下げる)を繰り返しましょう。
- 押す(上げる)引く(下げる)の往復で1回とし、20回程度繰り返しましょう。
- 20回程度繰り返して、動作のテンポが遅くなる位の負荷設定が理想です。

*マシンの紹介では、週末によく園内ジョギングコースを利用されているH様にご協力いただきました。

お手軽フィットネス♪武道館トレーニング室がおすすめです！

○武道館トレーニング室で『InBody』体組成を測定してみましょう！

小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室には、『InBody(インボディ)』を設置しています。InBodyは筋肉量や体脂肪量はもちろん、水分・たんぱく質・ミネラルといった成分分析や部位別筋肉量など、身体を細かく測定することができる測定器です。

医療機関などにも採用されており、体調管理や健康づくりに非常に有効なデータを測ることができます。測定履歴も見ることができ、測定結果を比較することでトレーニングの成果が一目でわかります。

1回200円でどなたでも測定でき、測定結果に基づいたトレーニングメニューのご提案やアドバイスなども行っておりますので、お気軽に立ち寄りください。

測定結果用紙の例

InBody

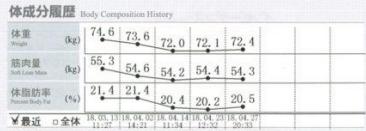
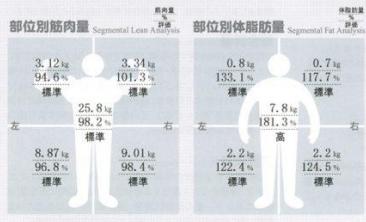
[InBody470]

ID: 871871 身長: 176cm 年齢: 42 歳 性別: 男性 測定日時: 2018.04.27. 20:33

体成分分析 Body Composition Analysis	
表記	体水分量 骨肉量 脂肪量 体脂肪率 体重
Total Body Water (L)	42.2 (38.2~46.9)
タンパク質 (kg)	11.4 (10.3~12.5)
ミネラル (kg)	3.99 (3.55~4.33)
体脂肪量 (kg)	14.8 (8.2~21.4)

筋肉・脂肪 Soft Lean Fat Analysis	
低 標準 高	
体重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %
筋肉量 (kg)	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 %

肥満指標 Obesity Index Analysis	
低 標準 高	
BMI	16.0 15.0 14.5 22.0 23.0 23.4 25.0 26.0 26.5 27.0 27.5 %
体脂肪率 (%)	0.9 5.9 10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 %



470SM-0325/470AS-A115

※本結果は参考値です。計量法上の値を、認証用には換算せらるるごとにござります。 Copyright © 2019 InBody Japan Inc. All rights reserved. IN-BODY® is a registered trademark of InBody Japan Inc.

1~2 分で測定完了

InBody470 結果項目の説明

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんではないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。



- ① 体成分分析
- ② 筋肉・脂肪
- ③ 部位別筋肉量
- ④ 部位別体脂肪量
- ⑤ 体成分組成
- ⑥ 総合評価
- ⑦ 内臓脂肪レベル
- ⑧ 研究項目



QRコードを読み取ると、製品紹介や結果用紙の見方をYouTubeで見ることができます。

現在、InBody公式アカウントにて7/1(木)より始まります『InBody Challenge』をアナウンス中です。武道館トレーニング室にて測定・エントリーが可能ですので、ぜひご参加ください！

※ エントリー期間 2025.6.2(月)～6.30(月) 測定期間 7.1(火)～7.14(月)

詳しくは、武道館トレーニング室スタッフまで

INBODY CHALLENGE 2025

筋肉量を増やしながら体脂肪量を減らして健康を目指す

エントリー期間

2025.6.2^{WED} ▶ 6.30^{MON}

事前エントリーが完了していない場合、本イベントに参加できません。

測定期間

初回測定期間 7.1^{TUE} ▶ 7.14^{MON}

最終測定期間 9.9^{TUE} ▶ 9.22^{MON}



InBodyアプリ参加型イベント

○武道館トレーニング室で『骨の健康チェック』を実施します！



骨の健康チェック



骨の
健康を
チェック!!



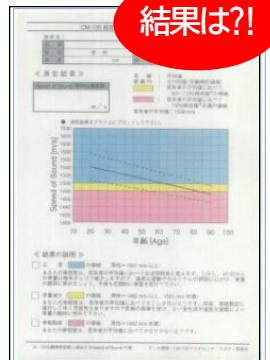
あなたの骨の状態をチェック!!

骨の形成は20歳代をピークに、加齢や生活習慣に伴い低下の傾向にあります。
「若年平均と比べていかに低下の幅を減らせるか」がポイントとなります。

「予防」が第一！

現在の骨の健康を把握し、正しい生活習慣・運動習慣を身につけ、予防しましょう。

結果は?!



[開催日時] 6月5日(木)、6日(金)、7日(土)

各日 10:00～19:00

※毎時間00分、20分、40分スタートでご予約いただけます。

(例：12:00～、12:20～、12:40～といった時間区分です。)

※各チェック&説明は、1人15分程度です。

[参加料] 無料

[開催場所] 小瀬スポーツ公園武道館 トレーニング室内

[申込方法] 事前申込制 お電話またはトレーニング室にてお申込下さい。※定員になり次第、受付終了とさせて頂きます。

5/27(火)

申込受付開始

・申込の際にご希望の時間帯をお申し出下さい。

・当日空きがある場合は、その場でご参加いただけます。

※同時間でご家族・ご友人と申込・測定・説明可能です。是非、ご一緒に申込下さい。

(本人+2名まで可能：計3名)

事前申込後、キャンセルされる場合は下記までご連絡ください。

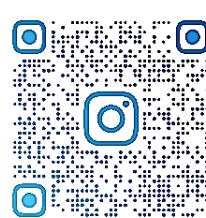


小瀬スポーツ公園 武道館

TEL : 055-243-3115

〒400-0836 山梨県甲府市小瀬町840

<https://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp/>



KOSE_TRAINING

○ シルバースポーツフェスティバル 第2回 グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

グラウンド・ゴルフをとおして地域の皆さんと交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して県内各地の方々と交流を深めましょう！「午前」と「午後」の2部制で開催しますので、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください。

- [開催日] 第2回 6月27日(金)
[会場] JITリサイクルリンク スタジアム、補助競技場
[参加料] 600円
[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。
[申込期間] 第2回 5月14日(水)～6月5日(木)必着
[お問合せ] 小瀬スポーツ公園体育館
〒400-0836 甲府市小瀬町840 TEL 055-243-3112



ヴァンフォーレ甲府・山梨ファイアーウィンズ ホームゲームのお知らせ

● 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15日(日) VS ロアッソ熊本 18:30 KO
6月28日(土) VS 愛媛FC 18:30 KO



● 山梨ファイアーウィンズ ホームゲーム ● <会場 山日YBS球場>

【BCリーグ公式戦】

6月20日(金) VS 茨城アストロプラネット 18:00 プレイボール
6月27日(金) VS 群馬ダイアモンドペガサス 18:00 プレイボール

【NPBチャレンジカップ】

6月1日(日) VS 埼玉西武ライオンズ 18:00 プレイボール
6月16日(月) VS 福岡ソフトバンクホークス 18:00 プレイボール
6月17日(火) VS 福岡ソフトバンクホークス 18:00 プレイボール

※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。
※「思いやり駐車区画」や「車椅子使用者駐車区画」は歩行に困難のある方が使用できるよう皆様のご協力をお願いします。