

## 小瀬スポーツ公園 イベント情報

令和7年11月16日(日)、小瀬スポーツ公園 JIT リサイクルリンク  
スタジアムで **「スポくる！-Sport Crew-」** を開催します！

このイベントは『「たのしい」がゴール。「できた」をスタートに。』  
のコンセプトのもと、スポーツが初めての人も、経験者も、みんなが主役  
になれる体験型のイベントです。参加は無料です！

当日はスタンプラリーを開催し、スタンプ数に応じて景品をプレゼント！  
皆様のご参加をお待ちしております！



スポくる！



「できた」をスタートに。

## スポくる！-Sport Crew-

11.16 Sun. 10:00~15:30

at JIT リサイクルリンク スタジアム

スポーツが初めての人も、経験者も、みんなが主役になれる体験型イベント！

スポーツ × 「来る(くる)」  
「仲間(クル)」

初めてでも安心！チャレンジの先には「できた！」の感動が待っている。  
ここでしか出会えない、最高のスポーツを体験しよう！



主催：公益財団法人山梨県スポーツ協会  
協賛：AVENIR CYCLING YAMANASHI (一社)ヴァンフォーレススポーツクラブ (一社)クインビーズバスケットボールクラブ (一社)クリーンファイターズ山梨  
(株)県民球場 (株)山梨中央銀行 第81回国民スポーツ大会冬季大会スケート競技(ショートトラック・フィギュア)甲府市実行委員会 ミスノスポーツサービス(株)  
山梨県ウエイリフティング協会 山梨学院大学スポーツ科学部 山梨県カヌー協会 山梨県クレー射撃協会 山梨県障害者スポーツ協会  
山梨県少林寺拳法連盟 山梨県スポーツ少年団MiraiProject 山梨県スポーツチャンバラ協会 山梨県テニス協会 山梨県ハンドボール協会  
山梨県ホッケー協会 山梨県レスリング協会 (有)中部メディアカル  
協力・協賛：エスエイビジョン(株) (株)アルベン(SPORTS DEPO) 合同会社VLOO  
力：認定NPO法人スベシャルオリンピックス日本・山梨  
賛：(株)内藤乳産 (株)吉原明順 キリンビバレッジ(株) コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株) サントリービバレッジソリューション(株)  
タイードリンク(株) ネオス(株) 森永製菓(株)  
協賛行事：令和7年度県民の日記念行事





## 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など、体を鍛えることや健康づくりを目的とした遊具のことです。

小瀬スポーツ公園には、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・体調に合わせてご利用ください。今回は、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つのコースをご案内しています。

まだ、使用したことのない方も、まずは気軽にストレッチから“ちょこっと”体を動かしてみませんか。「ちょこトレ習慣」始めましょう！



- 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
- ⑥ ポートこぎ



～『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



## ③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



## 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  
力アップ



## ⑤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



## 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



### 利用方法

3つのコースをご案内いたします (※コースに限らず目的に合わせて自由ご利用いただけます)

ストレッチコース (運動負荷 小)

①→②→③

筋トレコース (運動負荷 大)

①→②→③→④→⑤→⑥

運動コース (運動負荷 中)

①→②→③→④→⑤



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。

## 武道館トレーニング室よりお知らせ

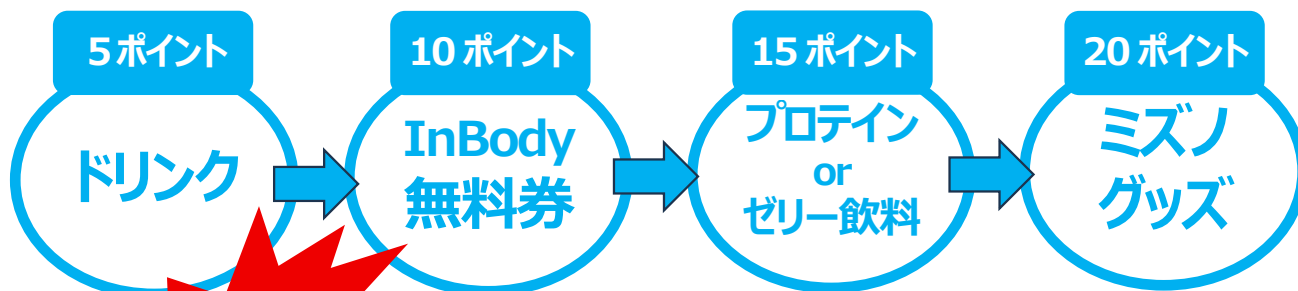
小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室 にて

秋のスペシャル企画 **「ポイントラリー」** 開催中です！

**令和 7 年 10 月 15 日(水)から11月30日(日)まで**

トレーニング室1回利用ごとに1ポイントを差し上げます。

ポイントを集めて素敵な特典をゲットしてください！



**W チャンス!**

さらに **20ポイント**達成者の中から  
抽選でミズノ商品をプレゼント!!

小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室は、初心者・女性・シニア世代の方が利用しやすい施設です。女性やシニア世代の方が「安心・安全」にトレーニングを始められるよう専用エリアを設けています。また、登録料や月会費はございません。1回料金制なのでお気軽にご利用ください。ミズノスポーツサービスのスタッフが常駐し、皆様をお待ちしております。

【お問合せ】 小瀬スポーツ公園武道館 Tel.055-243-3115



## ヴァンフォーレ甲府 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>

11月 2日(土) VS 水戸ホーリーホック 14:00 KO

11月23日(土) VS カターレ富山 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。

※「思いやり駐車区画」や「車椅子利用者駐車区画」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。

