

秋スポーツをしよう！



スポーツは健全な心身を育み、地域の連帯感や仲間との絆を深め、人生をより豊かで充実したものにしてくれます。生涯にわたってスポーツに親しむことで、社会全体に活力が満ち、私たちの暮らしは、もっと明るく豊かになるはず。県では、『暮らしやすさ日本一』を目指して、「未来を拓く人づくり」を「第二期チャレンジ山梨行動計画」における基本目標の一つに掲げ、県民が健康で豊かに生きるため、誰でもどこでも気軽にスポーツを楽しむことができる環境づくりや指導者の育成、インターネット上での各種情報の提供などに取り組んでいます。

この秋、あなたも自分に合ったスポーツを始めてみませんか？

県内6つの総合型地域スポーツクラブを訪ねました！

総合型地域スポーツクラブは、住民が主役となり自ら運営・管理する新しいスポーツクラブのシステム。幅広い世代が参加し、交流しながら、それぞれのスタイルにあった多彩な種目を楽しむことができます。

広域スポーツ支援サイト「やまなしスポーツ情報ネット」

小瀬スポーツ公園など県のスポーツ施設の紹介や各施設を利用するためのオンライン予約受付、身近で活動している総合型地域スポーツクラブの一覧、これから開催されるイベントなどの情報を提供しています。ぜひ、アクセスしてください。

やまなしスポーツ 検索

感じて欲しい
走ることの楽しさ



さの ゆめが
佐野夢加さん
プロフィール
富士川町(旧増穂町)出身。1985年生まれ。小学校3年生で本格的に陸上を始め、以来100mの選手として好成績を残し続ける。都留文科大学卒業後、同大職員となり都留アスリート倶楽部に所属。ロンドンオリンピックでは、女子400mリレー日本代表としてアンカーを務めた。自己ベスト 100m:11秒59

ある程度陸上をやっている子が多いので、一本走るごとに「今のはどうだった？」と声を掛けています。「走る」というのは、運動の原点。どんな競技をやっている子でも、あまり運動が得意じゃない子でも、みんなが「速く走りたい」って思っています。すぐに速くなる秘訣はなくて、毎日走ることが大事。小さな子どもたちが、ここでの運動遊びを通して、「走るって楽しい」って感じてくれたり、同じ競技場で練習をしている、お兄さんやお姉さんの姿を見て、「あんなふうになりたいな」と思ってくれたら、とてもうれしいですね。

陸上競技
いろんな要素が入った
運動遊びを通して、楽しみながら
身体を鍛える！



**日本陸連強化コーチが
基礎運動のプログラムを監修
都留アスリート倶楽部**

ロンドンオリンピックの代表選手である佐野夢加さんが所属する都留アスリート倶楽部。やまびこ競技場を拠点に活動していた陸上クラブを、名称そのままに、平成19年10月、総合型に移行。現在は、ターゲット・バードゴルフやボーリングなど、4種目を開講中。陸上では、日本陸連強化コーチの麻場一徳教授の指導のもと、指導者資格を持った都留文科大学陸上部の学生たちが、運動嫌いの子ども向けの体を動かす運動遊びから、記録更新を目指す競技者への技術指導までレベルに応じて教えています。

TEL:0554-20-8855
住所:都留市田原3-8-36
都留市市民総合体育館内

カローリング

集中力と頭脳プレーで
ベストショットを決める!



スポーツを通して
明るく元気な村に
忍野スポーツクラブ

平成23年3月に、村内のスポーツ6団体が集まって設立。ヨガ、ソフトバレー、バドミントンなど15種目のスポーツを楽しむことができます。誰でも気軽に参加できる場を提供し、明るく健康な人であふれる村にしていきたいです。

TEL:0555-84-2891
住所:忍野村忍草1660-39
忍野村民体育館内

氷上のチェスと称されるカローリングを床の上で再現するカローリングは、日本生まれのニュースポーツ。参加者を募ったところ、忍野中学時代の同級生・主婦6人が集まってくれました。ゲームに興じる様子は、まるで子どもの頃に帰ったよう。こういった交流の場が持てるのも、総合型地域スポーツクラブならではのかもしれない。



クラブマネージャー
小佐野 泰さん

開催します!

やまなし総合型地域スポーツクラブ・フェスタ

県内各地の総合型地域スポーツクラブが集まり、一般の方々へ日頃の活動を体験していただくイベントです。参加費は無料。どなたでも気軽にできる種目を、たくさん用意してお待ちしています。ぜひ、遊びに来てください!

日時: 11月24日(土) 午後1時15分~
場所: 小瀬スポーツ公園 体育館
体験できる種目(予定): フットサル、ラグビー、ヨガ、吹き矢、ラージボール卓球、健康リズム体操など

●フェスタに関する問い合わせ先
山梨県広域スポーツセンター
TEL 055-243-3164 FAX 055-243-8599

●問い合わせ先
スポーツ健康課 TEL 055-223-1782 FAX 055-223-1786

山梨 スポーツ健康

スポーツ吹き矢

腹式呼吸で矢を吹いて
気分爽快! 心も体も若返る



中高年の会員を中心に集まって、和気あいあいと楽しんでいます。簡単に的に当てることのできる吹き矢ですが、エクササイズ効果は抜群。脳が活性化され、腹式呼吸が自然に身に付いて、姿勢も良くなっていきます。お腹が引っ込んだ人や、風邪をひきにくくなったという人もいますよ。集中力も付くので子どもにもおすすめです。



スポーツ吹き矢指導者
河崎 博さん

町民による 町民のための スポーツクラブ

市川三郷スポーツクラブ

多彩なスポーツを通して、世代を超えた仲間づくりと健康増進を図り、地域に貢献しようと、平成23年2月に設立。ヨガ、カローリング、ピンポンなど、8種目を実施。クラブを拠点にした、町民の輪と和が広がっています。

TEL:055-272-8335
住所:市川三郷町市川大門1852-3
市川大門町民体育館内

**22の総合型地域スポーツクラブが
県内各地で活動中!**

総合型地域スポーツクラブは「誰でも」「どこでも」「好きなレベルで」「いつまでも」スポーツを楽しむことができる身近なコミュニティです。現在、22の総合型地域スポーツクラブが県内各地で活動中。さらに、創設に向け、準備をしているクラブもあります。

それぞれのスタイルで、気軽にスポーツを楽しむことができるクラブづくり。それは、一人一人の健康づくりや生きがいづくりのみならず、地域の人づくり、まちづくりにもつながります。ぜひ、多くの方に会員となつていただき、地域の人たちとの絆を深めながら、健康で明るいスポーツライフを始めましょう。



山梨県広域スポーツセンター
クラブ育成アドバイザー
進藤芳昭さん



ヘルスアップウォーキング指導者
小泉由里さん

押原公園周辺3~5kmのウォーキングを中心に、ノルディックウォーキングや、VF甲府スタッフによるボール運動なども取り入れ、バランス良く運動できるようにしています。春と秋の2回開催する、バスを利用した遠出ウォーキングも人気がありますよ。ここで友達ができ、教室の後にランチに行くなど、利用者さん同士の交流も広がっています。

VF甲府スタッフによるサッカースクールも充実

昭和総合型地域スポーツクラブ カメラア

平成20年4月に設立。押原公園を活動拠点にサッカースクール、3B体操教室、ラジオ体操教室なども開催。昭和町と(株)山梨県サッカー協会、(株)ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブとの協働で、地域に根差したスポーツ文化の構築を目指しています。

TEL:055-275-6851
住所:昭和町押越1500-1 押原公園内



フットサル

上手も
下手も
関係ない!
夢中でボールを
追いかけてよう!



運動しない子どもにも スポーツの楽しさを 教えたい

甲州スポーツ倶楽部

運動する子としない子の二極化が進む中、地域の大人が運動する場を与えていこうと、平成21年4月に設立。スポーツ・チャンバラやラグビーなど、誰でも参加できる種目に加え、高齢者の健康づくりや食事指導も行っています。

TEL:0553-32-1699
住所:甲州市塩山藤木103-2



クラブマネージャー
中村 実さん

ボールを扱う基礎を覚え、体幹を鍛えるのに最適なフットサル。年齢・性別に関係なく、パスをしたり、ボールを追いかけて走ったり、思いきりシュートしたりと、純粹にプレーを楽しんでいます。

運動嫌いの子ども、みんなで作る楽しさや体を動かす喜びを知り、スポーツが好きになってくれたらうれしいですね。

ヘルスアップウォーキング

景色も会話も楽しみながら
自分のペースで無理なく歩く



ヨガ

ゆったりと体をほぐし
歪みを正して
心も体も美しく



種目もレベルも多彩な 27のプログラムを実施

特定非営利活動法人 韮崎スポーツクラブ

韮崎市営総合運動場を拠点に、平成13年12月に設立。本格的にやりたい人も敬遠していた人も、それぞれのスタイルでスポーツに親しめるよう、フィットネスから健康エクササイズ、球技まで、幅広い種目をさまざまなレベルで楽しめます。

TEL:0551-21-2255
住所:韮崎市本町4丁目9-2
市営総合運動場体育館内
クラブハウス

OLや主婦を中心に、友達同士誘い合って参加してくれます。身体の不調を訴える方も多いため、一人一人に目を向け、ポーズを指導するようにしています。肌がきれいになっていくのは、歪みが矯正され代謝が良くなるから。腰痛や肩こりが改善したという方も少なくありません。ぜひ男性にも参加してほしいですね。



ヨガ指導者
細田桂子さん