



2019 SUMMER  
Vol.1  
かい  
スポーツプレス  
SPORTS PRESS

特集

逆境に咲け！

山梨アスリート  
からのメッセー  
ジ



ヤマナシ部活たんけん  
かいスポ Do!  
ドクター's コラム

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE





医療法人こうの会

# こうの整形外科

● 整形外科 ● リハビリテーション科 ● リウマチ科 ●

**KOHNO**  
orthopedic clinic



- リハビリ各種
- ・中周波治療器
  - ・光線療法治療器
  - ・牽引装置
  - ・ウォーターベッド
  - ・SSP
- その他
- ・MRI (オープンタイプ)
  - ・レントゲン
  - ・骨密度検査装置 (全身対応)
  - ・超音波診断装置

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	※	—

【休診日】木曜、日曜、祝日 ※土曜午後は14:00~16:00まで

## TEL.055-269-8111

〒400-0117 山梨県甲斐市西八幡2190-1

<http://kohno-seikei.webmedipr.jp/>



## かいスポーツプレス VOL.1 2019 SUMMER

### CONTENTS

#### 04 特集：逆境に咲け！ 山梨 アスリートからのメッセージ

鈴木徹 / 須藤大輔 / 早川大史 / 佐野夢加 / 古屋日奈子 / 清水虎太郎



#### 12 栄養士からのメッセージ

#### 13 ピラティス講師からのメッセージ

#### 14 スポめし！

#### 16 ヤマナシ部活たんけん 一宮中学校サッカー部

#### 20 かいスポ Do! スラックライン

#### 21 ドクター's コラム

河野秀樹 Dr. (こうの整形外科)

「体に悪いスポーツ」から「体に良いスポーツ」へ

**YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE**

### 矢ヶ崎皮膚フ科

皮膚トラブル、スキンケア、生まれつきのアザなど、お気軽にご相談ください。赤あざ・赤ら顔、シミ・くすみに対応するレーザーを設置しております。小手術にも対応いたします。



院長◎矢ヶ崎晶子  
(社)日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

受付順番取得システムを導入いたしました。詳しくはHPをご覧ください。

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	△	○	○
14:30~16:30	○	○	○	△	○	○
16:30~18:00	△	△	△	△	△	△

<http://www.yagasaki-hifu.com/>

〒400-0117 甲斐市西八幡1946-1 (かい遊・パーク前) TEL055-298-6000

キッズルーム  
おもちゃ交換台完備

バリアフリー設計  
ベビーカー、車椅子など  
診察室まで入れます

この整形外科  
矢ヶ崎皮膚フ科



# 逆境に咲け！ 山梨 アスリートからのメッセージ

SPECIAL ISSUE\_No.1

## 鈴木 徹 | Suzuki Toru

パラリンピック T-64 陸上選手



### 片足ジャンパーの物語は終わらない

**鈴木** 心臓に病気があったことがきっかけで、5歳のときに水泳を始めました。それからミニバス・野球・陸上も少し。そして中学でハンドボールを始めます。

Q. 当時の夢は？

**鈴木** 何のスポーツかは決めていませんでしたが、スポーツ選手という夢は持っていました。小さいころから吃音症があって、よくいじめられたんです。でもスポーツで活躍すれば、友だちも大人もほめてくれた。当時の僕にとってのスポーツは、好きとか才能があるとかじゃなくて、ここしかない僕の居場所という感じです。

Q. ハンドボールは高校でも続けたんですね。

**鈴木** 駿台甲府高校で全国大会3位になって、スポーツ推

薦で筑波大学に進学することも決まっていました。いずれは海外でプレーして、有名選手になるという将来をイメージしていて、サインも考えていたくらいです。

#### 右足切断、そしてパラリンピックへ…

Q. 足を失う原因となった事故とは？

**鈴木** 高校の部活が終わって大学入学までの間、アルバイトと遊びに明け暮れ、睡眠時間が2〜3時間という生活を送っていました。居眠り運転の単独事故を起こし、気づいたらガードレールが足に突き刺さっていて、右足が折れながら後ろの席の方までいっていました。1週間後に足を切断する決断をするのですが、もう一度ハンドボールがやり



シドニーパラリンピック以来の成績は、6位・6位・5位・4位・4位。メダルにもう一步の成績だが、5大会連続入賞の記録は、決して色あせない。



鈴木 徹

駿台甲府高校時代の交通事故で右足を切断。その後、取り組んだ走高跳で頭角を現し、2000年シドニーパラリンピックに片足下腿義足の陸上選手として出場。以後、パラリンピック5大会連続入賞を果たす。世界で2人しかいない2mジャンパーの1人。



2019年6月、Italian Openでの跳躍。



たいと、高校時代のプレーをビデオで何回も見ていました。

Q. 走高跳を始めたきっかけは？

**鈴木** 筑波大には障害者スポーツの研究室もあり、好きなスポーツがあったらやってもいいとっていただけました。当初は義足でハンドボールをやるつもりで、その準備のために走高跳を練習したのですが、1時間くらいやったら当時の日本記録を超えちゃったんです。

Q. それでパラリンピックを目指していったんですか？

**鈴木** 義足を作る義肢装具士さんのサポートもあって、パラリンピックで世界を意識するようになりました。でも初めてのパラリンピックは、競技を始めて半年くらいで決まったんです。当時は観客も少なく、日本代表は僕ともう1人だけ。何の実感もないまま、あっけなく終わってしまいました。

Q. その後、パラリンピック5回連続出場を果たしますが、スランプもあったんですか？

**鈴木** 記録が伸びない時期が9年くらいありました。故障もあって試行錯誤していたのですが、2015年に山梨で、9年ぶりに2mを超えることができました。

Q. 今の目標は東京オリンピックですね？

**鈴木** 5回メダルを逃しているの、東京で獲りたいですね。特別な思いを持っています。

#### なぜ跳ぶのか？

Q. 鈴木さんにとって、スポーツとは？

**鈴木** スポーツは本来娯楽の延長で、誰もが楽しめるものだと思います。ある人にとってはトップを目指してすべてを賭けて取り組むものだけど、別の人にとっては、仲間づくりだったり健康維持だったりする。それがスポーツの良さだと思います。私にとってのスポーツは、片足を失うような怪我をしたときも、自分には打ち込めるものがスポーツしかなかった。今もメダルや記録への思いはありますが、片足を切断しても、30代後半になっても「なぜ跳ぶのか？」の答えは子どものころと同じです。上手にできるとほめてもらえるから。不思議ですね。吃音症だった僕が、事故の経験から講演なんかを頼まれることが増えて、今ではあまりどもらずに人前でしゃべったりしています。これもスポーツのおかげだと思っています。



## 須藤 大輔 | Sudo Daisuke

元ヴァンフォーレ甲府



### 須藤 大輔

神奈川県出身。元プロサッカー選手。2005年のヴァンフォーレ甲府のJ1初昇格、2007年のナビスコ杯得点王など、多くの山梨県民にとっての記憶に残る活躍を見せる。2018年にはJ3ガナーレ鳥取監督も務めた。現在は須藤大輔サッカースクールRoute代表。



## 道なき道をゆくアスリート魂

**野**球・水泳・サッカー・ピアノ。両親はやりたいことは全部やらせてくれました。小学校のときは近所に友だちがなくて、いつも高速道路下のブロック塀のマス目に野球やサッカーのボールをぶつけて「ここからここまで当てないと帰らない」と、自分で決めて練習をしました。自分の原点は我流。「一人でやっていく」習慣があったからプロになれたと思います。

中学・高校とサッカーの道を進み、プロのサッカー選手を目指しました。桐光学園3年の全国高校選手権の1回戦、1つ下の中村俊輔をはじめ、後に両チームから10人がプロに行くという注目の東福岡戦で、私は開始5秒で右足首じん帯を断裂してしまい、プロへの道が断たれました。東海大学に進学しましたが、当時の東海大は2部リーグから県内リーグに落ちた低迷期。プロを目指して入部してきた仲間も、だんだんと夢をあきらめていきました。私は一人、プロに行くためのトレーニングを続けていましたが、当然スカウトの声はかからず、自分でJリー

グの各チームに電話して売り込みました。セレクションでの10分のプレーのために、交通費3万円をかけて行くという日々です。なんとかJ2の水戸ホーリーホックから声がかかり、その後、湘南ベルマーレ・ヴァンフォーレ甲府・ヴィッセル神戸などでプレーし、2010年に引退するまで約10年の選手生活を送ることができました。

引退後、山梨に戻ってきたのは、ヴァンフォーレのいい思い出があるからです。サポーターの応援でいただいた勇気や希望を、サッカーを通してみなさんにお返ししたいと思っています。2015年にサッカースクールを立ち上げました。私はエリートコースを歩んできたわけではないので、弱い子の気持ちもわかります。何かにつまづいている子の力にもなれると思うんです。私の夢はJリーグの監督、子どもたちの夢はプロサッカー選手。「オレもがんばるからみんなもがんばれよ」と、一緒にサッカーを楽しんでいます。

須藤大輔サッカースクールRouteは、小学生～中学生が通うサッカースクール。  
www.daisuke-sudo.net



## 早川 大史 | Hayakawa Daishi

元プロバスケットボール選手



2012年にはアメリカの独立リーグで武者修行



### 早川 大史

日川高校、早稲田大学で、身長2mを超える大型センターフォワードとして活躍。その後、bjリーグ(現Bリーグ)でプロ選手としてプレーする。プロ引退後は、地元山梨でバスケットボールスクール山梨アイセブンを設立。甲府西校バスケット部のスキルコーチも務める。



## 優しきバスケットマンの伝言

**父**の転勤で新潟にいたころ、県内で一番弱小の中学校でバスケットを始めました。山梨に戻り入部した日川高校のバスケット部では「バスケットってこんなに練習するんだ」と驚き、その後進学した早稲田大学でも周りはずいぶん上手な選手ばかり。いつも自分より上のレベルの人しかいない環境で、カルチャーショックを受けながらバスケットをしてきたように思います。

大学を卒業する年に、日本初のプロバスケットボールリーグ「bjリーグ」ができました。しかし私は、サッカーでいうJ3くらいの関東実業団リーグに入っていたものの仕事中心の生活。自動車ディーラーの営業マンをしていたのです。やがて自分の中に「もっとバスケットが上手になりたい」という気持ちが湧き上がってきました。そして会社を辞め、プロテストを受けて大分ヒートデビルズに入団。プロバスケットボール選手となりました。その後、大阪エヴェッサ、京都ハンナリーズなどでプレーしました。今、山梨に戻って子どもたちを教えています。B

リーグやオリンピックの正式種目にもなった3人制バスケットの3x3のプロチームがないのは、全国でも山梨と他数県くらいです。少し寂しいですね。

選手としてプレイすることへの興味は全くと言っていいほどなくなりました。勝負より子どもが好き。子どもたちの成長を見るのが好きです。スポーツの語源は「スポルト」。すなわち楽しむことです。試合はゲームで、プレイすることは遊ぶこと。日本のスポーツはどうしても武道のような鍛錬を強いる傾向にありますが、子どもたちにはまず楽しさを伝えたい。ブラック部活動などの暴力暴言をなくして、子どもたちが本来持っているはずの「やりたい!」や「楽しい!」を大切にしたいです。そんな環境を創っていくことが私のやりたいことです。そうすれば彼らは、別に強制的に教え込まなくても、自然と勇気やアイデアにあふれたプレーで応えてくれると信じています。

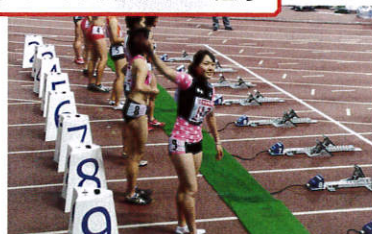
母校・日川高校の体育館などで、地域の子供たちにバスケットの楽しさを伝えていきます。アクセスはフェイスブックページ「バスケットボールスクール山梨アイセブン」から。





## 佐野 夢加 | Sano Yumeka

元オリンピック女子4×100mリレー選手



ロンドンオリンピック代表選手選考競技会となった第96回日本陸上競技選手権大会にて

### 佐野 夢加

小学生のとき陸上を始め、学生時代は短距離選手として活躍。大学卒業後は母校の都留文科大学の職員として勤務しながら、選手を継続。2012年のロンドンオリンピックで女子4×100mリレーのアンカーを務める。現在は駿台甲府小などで子どもたちの指導にあたる。



## 「走る気持ち」が私を呼び覚ます

Q. 2012年のロンドンオリンピックのことを聞かせてください。

**佐野** 第4走者だったのですが、1走、2走と見ているうちに緊張で足が震え出しました。今までの競技人生の中で、初めての感覚でした。レースのことは全然覚えていません。

Q. 決勝進出の可能性はあった？

**佐野** 予選ギリギリで出場できた日本チームでしたが、レースはバトンミスなどがあるとどう転ぶかわからない。日本はバトンワークが上手なチームなので、十分可能性はあったと思います。でも結局、自分たちのバトンワークができず、16チーム中の15位でした。

Q. オリンピック出場に至るまでの経緯は？

**佐野** 世界の16位に入っていないと出場できないので、ギリギリの位置にいる日本は、オリンピックの1ヵ月前まで、記録を狙いに世界のあちこちの大会に行っていました。直前に他の国に記録を出されて、16位から落ちちゃうかもしれないので。そして出場が決まってからは、今度はチームの中で誰がレースに出場できるかという戦いが始まります。プレッシャーの連続ですね。

### 五輪アスリートは大学職員

Q. モチベーションを保つ秘訣は？

**佐野** 都留文科大学の職員として仕事をしていたので、今思えば、日々の生活が陸上だけじゃなかったのが良かったのかもしれない。オリンピック前の1年間だけ、陸上に集中する環境をいただけました。そこで私がやりたかった練習ができ、それまでためていた気持ちを発散できた。

Q. 大学職員との両立は大変でしたよね？

**佐野** 小学校からずっと陸上をやってきて、都留文大の4年間が終わったとき「これで陸上生活も終わりかな」と思いました。でもその一方で、何かをやり残してしまった気持ちもあり、大学職員として陸上を続ける決断をしました。

Q. そのときはどんな生活でしたか？

**佐野** 朝8時半から午後5時半まで勤務して、6時からの練習。部活の学生が帰ってから、監督の麻場一徳先生と2人で練習していました。夜間照明がないので、ライトで足元だけを照らしたりして…。とにかく辛い1年でした。

Q. とてもオリンピック選手の練習とは思えません。

**佐野** 社会人2年目にベストの記録が出て、ナショナル

チームに選ばれました。みなさん十分な練習時間を確保できる環境にいる選手が多く、私とは練習量が全然違う。「この人たちと戦わなきゃいけないんだ」と思うと、自然と練習に集中でき、また「絶対に負けたくない」という気持ちも湧いてきました。

### 子どもたちへのメッセージ

Q. 競技人生を振り返っていかがですか？

**佐野** 何度もやめようと思いました。思うように記録が伸びないときもあったり、怪我で陸上ができないときもありました。中学のときには部活内でいじめに遭い、学校にも行けないときがありました。でもいつも周りの人たちが支えてくれました。中学のときは父と2人きりで練習していました。私のことを思って「もうやめてもいいんじゃない？」と言ってくれる人もいて、ずいぶん気持ちが楽になりました。そしてそのたびに「もう一度走ろう」と思い、私が走る“原点”を思い出しました。

Q. 原点って？

**佐野** 小学校のときに初めてグラウンドを走ったときの楽しさです。誰に何かを言われたからじゃなく、ただ楽しい

から走っていたころの感覚。走ったら速くなった！技術も理論も関係なく、ただリレーが楽しくて盛り



上がっちゃう！そんな思い出が、私の気持ちを呼び覚ましてくれたように思います。

Q. 今、子どもたちを教えていますか、そんな気持ちを伝えたいですか？

**佐野** そうですね。ただ楽しい！とか、集中して周りのことが全く気にならないとか、そんな感覚を多くの子どもたちに味わってもらいたいです。と同時に、親御さんたちも子どもたちをもっとほめて、「いいよ。上手だね」「もうちょっとやったらもっとできそうだよ」って、寄り添ってほしいです。スポーツの世界って、厳しい、辛いというイメージがありますが、私もそうやって周りの人たちに励まされて、その優しさ、楽しさが私を支えてくれたと思います。

## 古屋 日奈子 | Furuya Hinako

陸上・走幅跳



女子走幅跳・100m・200m・4×100mリレー・4×400mリレー。6/22・23の両日に行われた山梨県陸上競技選手権大会で5冠を達成した高校2年生。しかし表彰台でも笑顔を見せることなく、「走幅跳で自己ベストが出なかった」と、悔しがった。昨年、1年生ながらも福井国体で2位。走幅跳を「私の専門職」と言い、また「誰にも譲りたくない」と、当面の目標である8/6のインターハイを見据えている。

甲州市出身。地元の高校でなく駿台甲府高校を選んだのは、三枝幸雄監督の存在、そしてスポーツと勉強の両立を目指したから。三枝監督だけでなく、かつて女子4×100mリレーの選手としてオリンピックに出場した佐野夢加さんからも指導を受ける。「日奈子ちゃんがすごいのは、周りに流されず、自分のペースで着実に前に進んでいるところ。陸上だけでなく、勉強もです」と、佐野さん。そして「どんな環境でも、周りの方々に応援してもらえるような、素直で明るい選手になってほしい」と、先輩女子アスリートらしい思いを寄せる。インターハイを目前に控え、その跳躍の向こうに彼女たちが見る夢は…？



### 古屋 日奈子

駿台甲府高校陸上部2年生。塩山北小4年生のときに陸上を始め、走幅跳・100mなどで活躍。高校進学後の2018年の福井国体で、1年生ながらも女子走幅跳で2位入賞。2019年の山梨県陸上競技選手権では、走幅跳・100m・リレーなどで5冠を達成。



# 清水 虎太郎 | Shimizu Kotaro

## ダブルダッチ



### 清水 虎太郎

山梨大学時代にダブルダッチに出会い、以後、競技者・インストラクター（JDDA公認インストラクター）としての活動を続ける。南アルプス市で、子どもたちのための教室ダブルダッチスクール山梨を主宰。社会人チーム CHOBI-CREW の代表も務める。



## 2本のロープの間で輝く瞬間

今年、美術教師の仕事を辞め、ダブルダッチに専念することを決めました。インストラクターとしての活動を増やしつつ、まだまだ知られていないダブルダッチの普及にも務めたいと思っています。今までは大会にも出ていましたがそれもやめ、子どもたちを教えながら、ダブルダッチのエンターテイメントとしての面白さを発信していこうと思っています。なのでプロではなくセミプロですね。

ダブルダッチは、2本のロープを使った縄跳びです。向かい合う2人の回し手が、右手のロープと左手のロープを半周ずらして回す中を、跳び手がいろいろな技を繰り出しながら跳びます。競技としては、時間内にスピードを競ったり、パフォーマンスの正確さや高度なテクニックを競ったりして、かなりアクロバティックな技も見られます。その一方で、小さな子どもたちから楽しめる間口の広いスポーツでもあります。

私がこのスポーツに出会ったのは、山梨大学の学生時代でした。本当はダンスをやりたいかっ

たのですが、ダンスだと思って入ったサークルがダブルダッチだったんです。初めは何のスポーツなのかわからなかったダブルダッチですが、だんだんめり込んでいきました。そのころ子どもたちに教える機会が何度かあったのですが、彼らが楽しそうにしているのを見て、「ボクの居場所はここなのかな」って思ったんです。

ダブルダッチの魅力って何だろう？…改めて考えてみると、それは子どもたちと一緒に遊びの中でパフォーマンスを考えて、徐々に広げていったイメージが実際にできたときの喜びなんだと思います。できた瞬間、子どもたちはみんな意欲的になって、パッと輝きます。そんな彼らの輝きに、私は魅せられてしまったのでしょうか。これからはそんな経験をたくさんの子どものためにしてもらいたい、そして彼らが輝く瞬間を、たくさんの大人たちにも見てもらいたいと願っています。

ダブルダッチスクール山梨で、地域の子どもの指導にあたっています。  
TEL080-5541-7834



〒409-3803 山梨県中央市若宮8-6

高性能住宅からリフォームまで…住宅のことなら  
スウェーデン発 **スヴァーリエ ヒュース株式会社**  
スヴァーリエヒュース一級建築士事務所

TEL 055-274-4777 FAX 055-274-4770  
mail info@swehus.jp

ホームページはこちら



中央市・昭和町・南アルプス市の不動産専門店

**住まいと土地の不動産屋さん**

sumai to tochi no fudosanya san

TEL 055-288-8277 FAX 055-274-4770  
0800-800-3815

ホームページはこちら



サービス付き高齢者向け住宅  
**シエール西八幡**

訪問介護とデイサービスを併設しております。  
施設としての制約を少なくし、そのため、  
終末期からお看取りまで実施できる環境が整った施設となっています。

〒400-0117 甲斐市西八幡 2122 Kai 遊パーク向かい  
TEL.055-288-8787 <http://www.careshingen.com>



グループホーム  
**カーサ西八幡**

看護師を配置し、地域の訪問看護ステーションと連携しながら、  
24時間365日連絡が取れる体制です。在宅診療所とも提携し、  
お看取りまで実施できる体制で利用者を支援します。

〒400-0117 甲斐市西八幡 1707-1  
TEL.055-298-6500 <http://www.gh-casa.com>



伝統に培われた信頼の技術力



幸せをカタチに・・・  
想いをカタチに・・・



**株式会社 地場工務店**

〒406-0802 山梨県笛吹市御坂町金川原 850-1  
TEL 055-261-6330  
<https://chibakoumuten.co.jp/>





栄養士からのメッセージ

## 食べることは生きること



西尾 華江さん  
管理栄養士として乳児や高齢者の食事管理の仕事に従事する一方、プライベートで高校スポーツの栄養指導に携わる。

「あなたは、あなたの食べたもので、できている」。数年前、子育て真っ最中のときに、テレビで見かけた言葉です。なぜだか涙が止まらず、自分でもびっくりしたのを覚えています。そのときすでに栄養士の仕事をしていたが、このフレーズを聞いたときから、なぜ好き嫌いがあるのか、この食べ物が身体への作用につながるのかなど、食と身体について考えさせられるようになり、長い探求が始まりました。

「食べる」とは「生きる」ためであり、生きるためには消費と摂取のエネルギーのバランスが大切になってきます。単純にただ生きるためだけなら、最低限必要な基礎代謝量、臓器や筋肉などを維持するための栄養を摂取すればよいわけです。そこに活動量、食事誘発性体熱産生などが加わり、総消費エネルギーが決まります。食事誘発性体熱産生とは、食物の消化・吸収・同化作用に伴うもので、摂取エネルギーの約10%とされています。活動量に関しては個人差があるので、体重の変化は活動量で調整をしていきます。活動量の多いアスリートには、アスリートに適した計算方法を利用することをお勧めします。現在の日本は飽食で、消費より摂取の方が多くなりやすく、体重増加につながってしまいます。ダイエットをしていると多くの方が「停滞期」「リバウンド」の壁にぶつかります。停滞期とは摂取量が減ることによって身体が危機感を覚え、このままでよいのかと考える期間です。また体重が減ると同時に基礎代謝量も減ってしまうようなダイエットをすると、今までと同じ食生活に戻しただけなのに、体重増加につながってしまいます。これがリバウンドです。アスリートの引退後、体重が急増するメカニズムと似ています。これからも私の食に対する探求は続くと思います。アスリートはもちろん、一般の方々にも役に立つ情報を提供していきたいと思っています。

ピラティス講師からのメッセージ

## ピラティスの目的は 身体・心・精神の統合



久保田 美恵さん  
さまざまなピラティス団体に学び、資格を所得。2018年にピラティスMスタジオを昭和町に設立。

- Q 久保田さんがピラティスを始めたきっかけは？
- 久保田 事故でむち打ちになり、徐々に体調が悪くなり心身とも辛い状況になったことがありました。そこで何か改善できるものはないかと探していたときに、ピラティスのことを知ったんです。不思議に、だんだん動けるようになって身体も心も回復していました。
- Q ピラティスとは何か？ヨガとの違いを分かりやすく教えてください。
- 久保田 ピラティスは今から約100年前に、ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が考案した「Body (身体)・Mind (心)・Spirit (精神)の統合」を目的にしたメソッドです。具体的には、マットエクササイズとピラティス専用マシンを用いて行うボディコンディショニングです。リハビリとしても用いられ、年齢性別を問わずどなたでも楽しくワークアウトしていただくことができます。
- Q ピラティスの効果は？
- 久保田 不安や不調を改善したい方、現状をさらに向上させたい方にお勧めです。ピラティスをやっっていくうちに身体が快適に、そして気持ちも明るくなっていきます。効果としては特に、姿勢が良くなったり、腰痛や肩こりが改善します。
- Q 痛みの改善で始める人はいますか？
- 久保田 血の巡りが良くなるので、腰痛・肩こり・頭痛が改善すると言われています。根本がリハビリとして生まれたものなので、身体に負担をかけずに行えます。
- Q 今後の目標は？
- 久保田 山梨のスタジオで良質なピラティスを提供していきたいです。外部でも活動の機会を広げて、ピラティスをいろんな年齢層の方々に広げていきたいと思っています。



新ニホンテックグループ

# 株式会社 E-クリエイト

省力自動機的设计・製作・自動制御システム

本社  
〒400-0305 山梨県南アルプス市十五所 160-1  
TEL 055-284-8580 FAX 055-284-8588  
URL www.e-kuri.com E-mail info@e-kuri.com

甲府営業所  
〒400-0057 山梨県甲府市高室町 688-2  
TEL 055-241-9231(代) FAX 055-241-9223



技術と誠意で 70 年

# 株式会社 新ニホンテック

電気工事・自動制御システム・CO2 削減提案

〒400-0057 山梨県甲府市高室町 688-2  
TEL 055-241-9231(代) FAX 055-241-9223  
URL www.shinnihontec.co.jp  
E-mail shinnihontec@shinnihontec.co.jp



スポめし!

## 食を通して 健康づくりをサポート



甲斐市メディカルタウン内の一角にある「医食同源 彩食健味 百屋」です。— 食べることは身体をつくること、そして生きること —。「食事」を通して病気にかからず、健康を維持していくことを一番の目的と考え、真心こめて料理をお作りしています。そのための百屋3つのこだわりは、

① 酵素玄米ごはんを中心とした発酵食品を豊富に使用しています。発酵食品は栄養価を高めたり、腸内環境を整えたり、よいこと尽くめの食品です。「腸活」という言葉がありますが、腸が元気になることにより、身体全体を健康へと導いてくれます。具体的には、酵素玄米・塩麹・麹甘酒・漬物、昆布・鰹の出汁など店内で一から手作りし、提供させていただいています。

② 化学調味料などの添加物は使用しておりません。近年、どこへ行っても添加物入りの食材や料理ばかり目に見えます。体内に摂取された添加物は蓄積され続け、発ガン性物質に変化したり、あらゆる病気のもとになると言われています。また化学調味料入りの味が舌が慣れてしまい、入っていないと美味いと感じない味覚になってしまいます。当店では、自然界にあるもののみを使用し、料理をしています。

③ 旬の地元食材を中心に使用しています。「国産のショウガやニンニクを使っているところは他ではほとんどないよ」。当店の仕入業者さんが納品時、最初に口にした言葉でした。原価を抑えることを一番に考える飲食店にとっては当然の選択だと思います。しかし当店では、高額な国産小麦粉を使用するなど、有害リスクの少ない食材を選択し、できる限りの地産地消に取り組みながら、安全性に配慮し、仕入れを行っています。

百屋では毎朝だしをとることから一日が始まります。一から料理を作るということは、手間もかかります。さらに食材は安全面から1ランク上のものを使用しています。私どものコンセプトを充分にご理解いただいた上で、安心してお越しいただけることを願っております。10年後の私たち、そして将来の子どものために、今何をしなければならないのか、「食」を通して皆様に発信していくことが、私どもの役目であると考えます。

医食同源 彩食健味 百屋  
甲斐市西八幡 2189-1  
TEL:055-276-6665  
11:30 ~ 14:00  
18:00 ~ 20:30  
水曜、第2・4木曜定休

ウィザースホーム甲斐市岩森  
「双葉東小学校徒歩5分 建築条件付売地 好評分譲中」

 **新昭和ウィザース** 神奈川

甲府昭和営業所  
中巨摩郡昭和町西条 123 昭和住宅公園内  
TEL:055-268-6677

# 届けよう安心・笑顔を全ての人へ

## MAKOTO MEDICAL SYSTEM INC.

### マコト医科精機株式会社



営業本部 〒409-3845 山梨県中央市流通団地北5番地  
TEL:055-273-0333(代表) FAX:055-273-7626  
<https://www.makotomc.co.jp>

あなたの「大切」を、セコムする。

# セコム・ホームセキュリティ

「セコム・ホームセキュリティ」は、  
24時間365日、セコムが見守り駆けつけるサービスです。

ぜひ、お気軽にセコムにお問い合わせください。

## セコム山梨株式会社

0120-188-959  
甲府市徳行3-12-25 <http://www.secom-yamanashi.co.jp/>

# アーバンスポーツランド



アーバングリーン八田

アーバンバッティングスタジアム

フィットネスクラブ フェリーチェ

山梨県南アルプス市徳永1300  
総合交通センター南

TEL:055-285-6000(代)



自己研鑽 目標設定 フェアプレイ リーダーシップ 協力

スポーツと仕事は通じるものがある



# 疾測量株式会社

## 株式会社ハヤテ・コンサルタント

〒400-0115 山梨県甲斐市篠原1436-1 URL <http://www.hayate-co.com>

スポーツで得られる「感動」「楽しさ」と同様に 街づくりの総合コンサルタントとして 社会に喜ばれるワクワクする仕事をしています



# 一宮中学校サッカー部

ICHINOMIYA JUNIOR HIGH SCHOOL  
SOCCER CLUB

山梨県内の中学校・高校を中心に、さまざまなスポーツの部活動を紹介していきます。第1回は笛吹市立一宮中学校サッカー部。昨年の県中学総体でも優勝した強豪チームです。全部員に①サッカーを始めたきっかけ、②部活動を通して学んだこと、③これからの目標や夢、をお聞きしました。



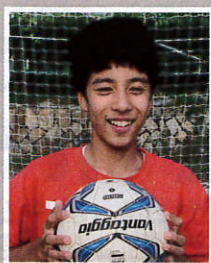
**上野竜雅**  
2年

①兄からの影響。②仲間の大切さ。③先輩のサポートを全力でして、試合に勝つ。



**沼中彩里**  
3年

①兄がやっていたから。②仲間との切磋琢磨と全力プレー。③スポーツに関わりたい。



**西川裕真**  
3年

①試合を見に行きかっこいと思った。②一人ではサッカーはできない。③県大会優勝。



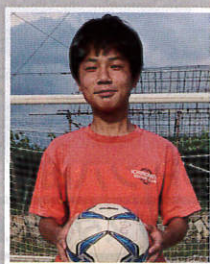
**津島未来**  
3年

①彩里に誘われたから。②仲間の大切さ。③サッカーで培った経験を生かしたい。



**米倉祐真**  
3年

①父に勧められた。②目標に向かってがんばること。③たくさんの人とサッカーがしたい。



**早川夏稀**  
3年

①前から興味があった。②チームワーク。③サッカーの経験がない人に教えてあげたい。



**雨宮和輝**  
2年

①小さいころTVで見て。②コミュニケーションの大切さ。③トレセンのトップチームに入る。



**松本陽路**  
2年

①友だちがやっていて楽しそうだった。②礼儀・挨拶。③サッカーめっちゃうまい人。

## 部活紹介



1 948年の創部以来、山梨の中学サッカー界を牽引してきました。週に数回スポーツ少年団にグラウンドを解放するなどサッカーへの取り組みが深く、親子世代でサッカーを続けている方も多地域密着型チーム。サッカーを通じて、礼儀や感謝の気持ちを学ぶことを指導方針としています。



**富板称多**  
1年

①友だちに誘われたから。②部活と勉強の両立の難しさ。③全力でサッカーをする！



**水口駿**  
1年

①友だちに誘われたから。②サッカーの楽しさ。③とにかくサッカーを楽しむ。



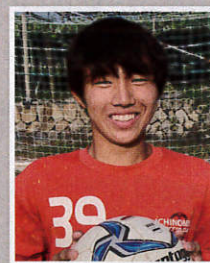
**佐藤瑛斗**  
2年

①友だちに誘われた。②日常生活をしっかりすること。③先輩の試合に出る。



**堀内寿斐斗**  
3年

①TVで見てかっこいいと思った。②諦めない気持ちの大切さ。③関東大会突破。



**河野萩人**  
2年

①友人に誘われたから。②感謝する気持ち。③先輩の試合にできるだけ長く出たい。



**中澤怜音**  
3年

①父の影響。②キャプテンとしての自覚を持った生活。③父のような救急隊士になる。



**徳益曹友**  
2年

①警察官になるための体力づくり。②何かを達成することの楽しさ。③夢は警察官。



**馬淵凜士**  
3年

①父と友だちの影響。②挨拶などの礼儀。③関東大会出場、トレーナーになる。



**広瀬凜**  
3年

①米倉君に誘われて。②イメージが現実にならない難しさ。③子どもにサッカーをさせたい。



**高橋侑里**  
1年

①体力づくりのため。②先輩とお話することの楽しさ。③メンタルを強くすること。



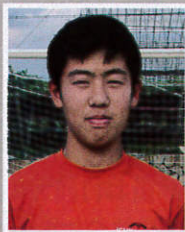
**稲葉洗輔**  
1年

①父の影響。②練習をすると技術が付き、自分のできないことがわかる。③サッカー選手。

**小山怜音**  
2年

①サッカーをしている人がかっこよかった。②練習の大切さ。③サラリーマン。





**三枝 綾**  
3年  
①父がやっていたから。②上下関係やサッカーの技術。③サッカーに関わり続ける。



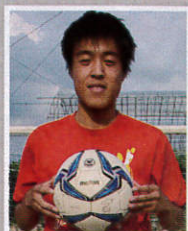
**笠井 力矢**  
2年  
①小さいころTVで見て。②練習の大切さ。③先輩たちの代で総体優勝。自分たちの代で三冠。



**奥脇 大晴**  
3年  
①親の勧めで。②サッカーの技術と生活態度。③サッカー選手になる。



**折居 要**  
1年  
①母がストレス解消のために勧めた。②高く、低く蹴る方法。③漁師、または大工さん。



**長谷川 慧人**  
3年  
①兄の影響。②仲間の大切さ、最後まで諦めない気持ち。③中学で学んだことを生かす。



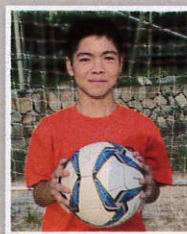
**佐野 晃雅**  
1年  
①サッカースクールのコーチに誘われて。②仲間と協力すること。③たくさん点を取る。



**笠井 健汰**  
1年  
①友だちに誘われたから。②部活と勉強の両立の難しさ。③部活をさぼらない。



**奈良 真弥**  
2年  
①初めて見たとき楽しそうだった。②挨拶をしっかりとる。③上手なサッカー選手になる。



**荒内 大空**  
2年  
①兄の付き添いで見に行ったらはまった。②日常生活の大切さ。③先輩の試合に出る。



**中山 実典**  
3年  
①友だちがやっていた。②集中することの大切さ。③関東大会に出場する。

先生



**深山 大士先生**  
将来、サッカー選手になるのはこの中に1人いるか、いないかだと思います。けれどもこれから高校・大学・社会人と進んでいくとき、その中でたくましく生きていく術をサッカーを通して学んでもらえればいい。そう思っ子どもたちと接しています。

病気やケガに備えられる  
安心の医療保障



**医療共済**

くらしの保障、相談するなら  
**JA共済**

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。  
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

19481050126

cofucu baby



健やかな日々が育む、やさしい記憶。

豊かな自然環境が広がる南アルプスの麓で昭和21年に創業以来、私たちは『安心・安全』な品質を守り続けてきました。  
『cofucu(コフク)』は、3年以上、化学肥料や農薬を一切使用していない畑で育ったオーガニックコットンを用い、製品加工の際にも化学薬品は使用していません。企画から仕上げまでを丁寧に行う日本のものづくりの良き心を継承するブランドです。  
そっと抱きしめるような温りに包まれるcofucuの服と共に成長する日々は、子どもたちの心にやさしい記憶を育むことでしょう。未来を担う子どもたちが健やかで、幸せでありますように...それが私たちの願いです。

小林メリヤス株式会社 [www.cofucu.com](http://www.cofucu.com)  
〒400-0301 山梨県南アルプス市桃園924  
☎0120-398-210

いざ! 出陣じゃ!



～地域と共に未来へ歩み続ける  
『こうしん』を目指して～

**こうしん**  
**甲府信用金庫**

<http://www.kofushinkin.co.jp>

こうしんオリジナルキャラクター『武田の信ちゃん』

少人数結婚式  
各種パーティー  
承ります。





La Cour

〒409-3852  
山梨県中巨摩郡昭和町飯喰413-1  
火・水曜日定休日 URL/[www.lacour.jp](http://www.lacour.jp)  
レストラン・テラス  
TEL / 055-268-0660

当倶楽部の歴史は、1963年【全櫛形】の誕生に始まり、地域の野球愛好者の受け皿として重要な役割を果たしてまいりました。野球を通じて『心』『技』『体』を磨き上げ、規律を重んじ地域との協調を大切にまいりました。今後は、更に野球愛好者が生涯に渡りプレーできる環境構築と、スポーツを通じて青少年の健全育成に寄与する組織を目指します。我々選手及びスタッフは一丸となり常に全力プレーで挑み、地域の皆様に愛され、感動を共有したいと考えております。

**Alps** NPO法人 南アルプスベースボールアカデミー  
**南アルプス硬式野球倶楽部**



# スラックライン

空中に渡した幅約5cmのラインの上がフィールド。ラインの上を歩いたり、そこでパフォーマンスを繰り広げるスポーツ「スラックライン」を体験します。指導していただいたのは「南アルプススラックライナーズ」の今井美希さん。



取材協力  
**南アルプススラックライナーズ**  
 毎月第3日曜に南アルプス市櫛形総合公園にて、定期練習会を行っています(見学可)。女性メンバーが多いのも特徴。子どもも参加できます。  
 Facebook: @team.yms

Q.スラックラインってどんなスポーツ?

A.綱渡りとトランポリンを合わせたようなスポーツで、空中に渡したベルト状のラインの上を歩いたり、パフォーマンスをして楽しめます。

Q.見た目よりハードですね。初心者がラインに上手に乗るコツは?

A.ひざをクッション代わりにして、ラインの揺れを吸収させながら、おへそのあたりで重心をとるようにします。意外と子どもの方が早く乗れたりするんですよ。

Q.体幹も鍛えられそうなので、他のスポーツ選手のトレーニングにもいいかも。

A.ダイエット目的でやる女性もいます。

Q.スラックラインの魅力は?

A.アクロバティックな技を競うトリックライン、ライン上でヨガを行うヨガスラックライン、水の上で行うウォーターラインなど、さまざまな楽しみ方があります。8/18には北伊奈ヶ湖の上を渡るロングライン大会もあるので、ぜひ見に来てください!



永井裕樹 Nagai Hiroki

NPO法人甲斐スポーツ振興会運営スタッフとして、自身の経験や知識を活かしたトレーニング指導に取り組む。本誌においても、マイナースポーツや運動の体験を通して、山梨県内へのスポーツ普及活動を積極的に行う。

## Column ドクター's コラム

### 「体に悪いスポーツ」から 「体に良いスポーツ」へ



河野秀樹 Kohno Hideki

甲斐市にあるこの整形外科院長。スポーツ専門医の資格も持ち、多くのスポーツ選手の治療やリハビリにもあたる。2019年より、NPO法人甲斐スポーツ振興会理事長を務める。

私は甲斐市で整形外科クリニックを行っています。毎日多くの患者さんが来ます。特に子どもを含めて多くのスポーツをする方々が、肩やひじ、手関節、腰やひざ、すね、足関節、足部など全身の障害を訴えています。原因として外傷(1回の大きな負担によるけが)による人だけではなく、障害(繰り返しの負担によるけが)により来院される人が多く見られます。腱鞘炎やじん帯損傷、野球肘(成長軟骨の障害や関節軟骨の障害)や、疲労骨折としての上腕骨近位骨端線離開(リトルリーグ肩)や腰椎分離症、下腿や足部疲労骨折など多くの方々が苦勞している病態(病気の状態)が見られています。

私はこのような患者さんやその親御さんによく質問しています。「スポーツは体にいいと思います

か?」と聞くのですが、多くの親御さんは「当然体にいいと思いますよ」と答えられます。でも皆さんどうでしょうか? 多くの子どもが練習を頑張りすぎて体を痛めてしまっています。一部の指導者や親御さんたちが「試合に勝ったり、いい成績をとったりするためには小さいうちからたくさん練習をすることが必要だ。その練習や試合の中で体が痛くなることは当然のことであり、少し休んで痛くなくなったらまた練習をすればいいし、その結果勝ればいいんだ。子どもでも勝ち癖をつけなければ中学や高校になってから活躍できないんだ」と、考えているのがまだ現状としてあります。これでいいのでしょうか?

私が開業した理由の一つは病院で診療をしていたときに、ひじや腰を痛めて手術が必要となったり、手術

をしても回復しなくなったりしてしまう状態にならないと病院に来ない人が多く見られていたからです。少しでも多くの子どもを含めた人々に壊れる前に見つけて防止したいと思いました。

私自身も学生時代にひざをけがして関節鏡の手術を受けた経験もあり、この「体に悪いスポーツ」を正しいスポーツ医学の知識を広げることにより、「体と心に良いスポーツ」にしたいと思います。そのための活動を今後も続けていきたいと考えています。皆様のご協力を得て活動をしていきたいと思いますので、ご意見・ご指導合せて気がついたことをご連絡いただければと思います。

甲斐スポーツ振興会: info@kaispo.or.jp

お客様側にとって考えること、それがマツダオートザム峡西の理念です。  
**マツダオートザム峡西**  
 南アルプス市吉田 952-1 TEL.055-284-5253  
 Be a driver.

**くろだ小児科・耳鼻科**

小児科\*黒田 格(小児科専門医)  
 耳鼻科\*黒田優美(耳鼻咽喉科専門医)

禁煙外来やっています  
 子どもたちのために  
 お父さん、お母さんも禁煙を!

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~17:30	●	▲	▲	—	●	—	—

休診日: 木曜日・土曜日午後・日曜日(耳鼻科は火・水曜日午後休診)  
 乳児健診: 月・火・水・金 14:30~15:00(予約制)  
 予防接種: 診察時間内はいつでも可(専用時間14:00~15:00)(予約制)

ご予約  
お問い合わせ **055-225-6600**

WEB予約システム好評稼働中です。詳しくはHPをご覧ください。

〒400-0117 甲斐市西八幡1939-2 (QUEメディカルタウン内) kai・遊・パークのすぐそば <http://kuroda-ped-ent.com/>



# このはな産婦人科



当院では、妊娠を希望されるすべてのカップルに、新しい命の誕生をお手伝いできるよう、特定不妊治療が可能なクリニックとして「リプロ外来」を増設いたしました。不妊症の治療法としてタイミング法や排卵誘発法、人工授精を行います。それでも妊娠に至らなかった場合、さらなるステップアップとして体外受精や顕微鏡下受精および胚移植の手段をご提供することができます。

また、妊娠成立後も山梨大学と連携し新しい産科システム(産科セミオープンシステム)を採用していますので、妊婦健診は当院で、分娩は山梨大学附属病院で対応することができます。また、安心して子育てできる環境づくりを目指し、甲斐市ネウボラ推進プロジェクトの一環として、産後4か月までの産後の方の包括的な見守りを行なっています。

このはな産婦人科は、女性にとってやさしいクリニックを目指し、山梨で暮らす全ての女性の健康と、笑顔で子育てできる環境づくりのために、地域と連携して取り組んでいきます。妊娠前から分娩後まで、さらには、出生後の女兒からご高齢のご婦人までサポートできるクリニックを目指します。受付時間、診療日程についてはホームページをご覧ください。

院長 ◆ 中村 朋子

時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	△	—

◆ 土曜午後の診療時間は、14:00~16:00  
◆ 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります。

[木・日・祝 定休]



山梨県甲斐市西八幡1950-1(QUEメディカルタウン内) TEL055-225-5500 HP◆http://www.konohana-obgy.com

**クルマで広げよう  
幸せな暮らし**

Honda Cars 峡西  
Honda ベビー・くらぶ 峡西  
キッズくらぶ 峡西  
開催しています

みなさまのご来店を心よりお待ちしております!

**Honda Cars 峡西**  
〒400-0211 山梨県南アルプス市上今諏訪185  
TEL:055(284)3345

定休日・水曜日  
営業時間・9:00~18:00

## かいスポーツプレス VOL.1

発行 ● NPO法人 甲斐スポーツ振興会

〒400-0117 山梨県甲斐市西八幡 2113-1

TEL055-260-8877 FAX055-260-8878

E-mail=info@kaispo.or.jp

http://www.kaispo.or.jp

発行人：河野 秀樹

編集人：立林 繁由起

スタッフ：永井 裕樹・清水 歩・YASUO ちゃん

撮影：新津 幸(ちびっこぶれす編集部)

打浪 純(すずめフォトワークス)

協力：ちびっこぶれす編集部

本誌掲載記事・写真の無断転載や複製を禁じます。© 甲斐スポーツ振興会 2019

山梨のスポーツを  
遊 知 医 心 科 学 技  
の側面からサポートする

# NPO法人 甲斐スポーツ振興会

甲斐スポって  
呼んでね!



この整形外科院長  
スポーツドクター  
新理事長：河野秀樹

元プロ野球選手  
野球解説者  
副理事長：山村宏樹

## 甲斐スポからのお知らせ

### ★新理事長の挨拶

NPO 法人甲斐スポーツ振興会も設立後 2 年が経過しています。

このたび理事長に選任されました。甲斐スポとしてもいろいろな活動を行っていますが、子供から大人まで多くの人に運動を通じて人生を楽しく有意義に過ごし、健康な生活が送れるような活動を目指しています。

その中で運動とともに医学的な知識をもとに「からだにいいスポーツ」を目指していきたいと思っております。皆様のご協力をお願いいたします。

NPO 法人甲斐スポーツ振興会 理事長 河野秀樹

### ★甲斐スポ道場

2019 年秋から開催予定です。決定しましたら、ホームページやメールマガジン等でお知らせいたします。

### お問い合わせ先

TEL : 055-260-8877

FAX : 055-260-8878

info@kaispo.or.jp

http://kaispo.or.jp





8/8日(木)プレオープン!!



2019年  
8月11日  
玉幡公園近くに  
**OPEN**



# MARC

Total Medical Athletic  
Rehabilitation Center

**進化系メディカルフィットネスセンター**

山梨県甲斐市 QUE メディカルタウン隣接

医療をはじめとした専門分野とフィットネスを融合させた新しい形。



**ご予約受付中!**

ご好評につき! 残りわずか  
8月の一般会員予約は終了しました!

**只今、9月の受付を開始しております!**

お早めにご予約下さい! 現時点で残りわずか 30名  
※会員様は初回パーソナルトレーニング受講が必須となります。

T-MARC 代表 HIRO

山梨学院大学卒業後、アメリカ留学にアスレティックトレーニングを学ぶ。  
メジャーリーグで研修後、東北楽天イーグルスにて5年間、プロ野球選手の  
ケアからリハビリ、トレーニング指導まで担当。  
これまでの経験と技術を皆様にもご提供いたします。

## 1F

スタジオレッスン

ヨガ・ピラティス etc

アスリハ

ボルダリング

鍼灸接骨院

## 2F

フィットネスジム

24時間年中無休

指静脈認証

パーソナルトレーニング

女性の方にオススメ

美容鍼

各種矯正 (骨盤矯正 etc.)

中年の方にオススメ

中高年の身体のケア

運動指導



山梨県甲斐市西八幡 1707-5

TEL : 055-288-1015 FAX : 055-288-1016

E-Mail : info@t-marc.co.jp HP : https://www.t-marc.co.jp/

