

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

特集

野球が
いちばん
!

ヤマナシ部活たんけん
栄養士からのメッセージ
スポめし!
かいスポDo!
ドクター's コラム



つなげています スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ  

CONTENTS

04 特集：野球がいちばん！

山梨ふじやまボーイズ／ラウンダース／身延リトルシニア野球協会／SNS ベースボールクラブ
／甲府第一高校野球部／甲府城西高校野球部／白根高校野球部

14 スポ少・クラブ メンバー募集

16 栄養士からのメッセージ 梅は食品界のユーティリティプレイヤー

17 スポめし！ 甲州小梅の持つ疲労回復＆殺菌効果に注目

18 ヤマナシ部活たんけん 甲府西高校男子バスケットボール部

20 かいスポ Do！ 乗馬

21 ドクター's コラム 夏の脱水対策について／河野秀樹（こうの整形外科）



表紙●渡辺彩来選手

富士吉田市立明見中学校3年生。硬式野球クラブ山梨ふじやまボーイズ所属。2人の兄の影響で、小学2年生で野球を始める。6年生時にはエースとして活躍し、県内の少年野球大会4冠（山日 YBS 杯県少年軟式野球大会、UTY カップ山梨県少年軟式野球交流大会など）を達成。ふじやまボーイズでもショートやピッチャーを務め、チームの主力選手として活躍。高校進学後も野球を続け、将来は女子プロ野球選手になる目標を持つ。

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE



こうしんオリジナルキャラクター『武田の信ちゃん』

～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>

野球がいちばん！

SPECIAL ISSUE_No.1

山梨ふじやまボーイズ



プロ野球のレジェンドが伝える野球の魅力

Q. どんなチームですか？

立林 西武ライオンズ（現・埼玉西武ライオンズ）の黄金期に、レギュラーのショートストップとして活躍した田辺徳雄さんが中心になった立ち上げたチームです。田辺さんが富士吉田市出身ということもあり、地域の野球活性化のために発足しました。西武ライオンズの監督まで務めた田辺さんから技術指導を受けられるだけでなく、保護者をはじめとする大人たちの協力に感謝することを子どもたち伝えながら野球を楽しんでいます。

Q. チームの目標は？

立林 日本少年野球選手権大会・関東ボーイズリーグ・全

日本中学野球選手権大会ジャイアンツカップなど、全国大会や関東大会への出場を目指しています。吉田高校・ひばりヶ丘高校・西桂町民グラウンドなど、富士北麓地域のグラウンドで練習をしています。女子のメンバーもいます。

Q. 野球というスポーツの魅力は？

立林 最近はプロ野球のテレビ中継も少なくなりましたが、野球はまだ日本のメジャースポーツで、今もニュースで取り上げられるような素晴らしい選手がどんどん出ています。プレーにおいては、投げる・捕る・打つ・走るなどのたくさんの動作があるのが特徴で、すべて完璧にできなくても、自分の得意なところを伸ばして楽しむことができ



山梨ふじやまボーイズ

2005年に元プロ野球西武ライオンズの選手として活躍した田辺徳雄さんらが中心となって立ち上げた中学生の硬式野球チーム。現在はチームアドバイザー＝田辺徳雄さん、監督＝立林繁由起さんの体制でチームづくりを進める。



田辺徳雄さん



るはずです。「考える」ことも野球ではとても大事で、例えばランナーコーチでもゲームの行方を左右するような大切な役割を果たすことがあります。それぞれが自分の役割を果たしながら、ピンチのときには励まし合い、ゲームに勝ったときには喜びを分かち合うなど、全員で一つの目標に向かっていけるところもいいですね。

Q. 子どもたちにどんなふうに成長してほしいか？

立林 高校・大学・クラブチームと、今後も野球を続けてもらって、山梨の野球の発展のために力を貸してほしいと思います。また野球を通して出会えたチームメイトやライバルとの関係も大切にしながら、技術だけでなく人間的にも成長していったほしいと願っています。







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)

診療科目
小児科
耳鼻いんこう科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
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)

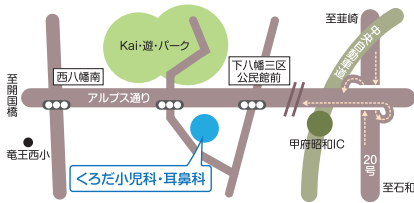
055-225-6600

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。

小児科は6つの診療室で感染症、プライバシーに配慮しています。

**ご予約
お問い合わせ**

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！



〒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/>

ラウンダース



ラウンダース

2011年創部の小学生の野球クラブチームで、スポーツ少年団にも登録。2017年サンニチ杯初優勝、2018年全日本学童軟式野球全国マクドナルド大会ベスト16、2021年UTYカップ優勝などの実績を持つ。



日原宏幸監督



先駆的なチームづくりで、子どもたちに野球の魅力を…

Q. どんなチームですか？

日原 山梨市の笛川小学校や甲府市の緑ヶ丘球場などで練習をしています。山梨県全域から子どもたちが集まる小学生の野球クラブチームです。これから中学校・高校で野球をやるための基本的な技術、走塁などで相手の隙をついて進塁するような意識を伝えるようにしています。今はまだ体ができてない子どもたちだけ、やがて体が成長して体力もついたときに花開くような野球の基本を身につけてくればと考えています。

Q. 指導者として苦労した点は？

日原 主に小学校単位の地域の子供たちで構成していた、それまでのスポーツ少年団とは違う形のチームを立ち上げたので、なかなか周囲の理解が得られなかったり、チーム自体も弱小で結果が出せなかったりしたときがありました。今は応援してくれる方も多く、子どもたちにゲームで勝つ喜びも体験してもらっています。地道に活動してきた指導スタッフや子どもたち、保護者のみなさんのおかげですね。



Q. 野球人口が減っていて、小学校単位でチームが結成できない地域もあるそうですが、野球の普及のための活動などは行っていますか？

日原 ラウンダースとは別に、「ユメノベースボールクラブ」という野球教室を主宰しています。ラウンダースを立ち上げる前からの活動で、甲府市・山梨市・笛吹市で、園児から小学校低学年を対象に野球を楽しむ場所を作っているんです。小さい頃から野球の楽しさを知る機会があれば、野球人口も増えるのかなという願いもあって続けています。

Q. 野球を通じて学んだことは？

日原 私も子どもの頃からずっと野球を続けてきましたが、とても奥の深いスポーツだと思います。団体競技だけど、バッターボックスでは一人。ポジションごとの役割が決まっていて、そこで一人ひとりが責任を果たさないといけない。強い気持ちと責任感、仲間への思いやりなど、さまざまなことが学べるスポーツで、それが魅力にもなっていると思うんです。

身延リトルシニア野球協会



佐野治監督

身延リトルシニア野球協会

2007年、峡南地域のリトルシニアチーム（中学生の硬式野球）として活動を開始。身延町立下山野球場を活動拠点に練習を行う。峡南地域をはじめ、甲府市や中央市からも中学生男女が参加し、リトルシニアの関東大会や全国大会などをを目指す。



卒団生の多くが高校野球で活躍

Q. どんなチームですか？

佐野 中学生の硬式野球チームで、高校野球につながるような育成をしています。中学生時代に基礎体力や基本技術を習得してもらいたいと考えていますが、同時に礼儀や周りの人への感謝の気持ちなども身につけてもらいたいというのがチームに関わる大人たちの願いです。

Q. 毎年どんな大会を目標にしていますか？

佐野 春季・夏季・秋季にそれぞれ開催されるリトルシニア関東連盟大会や全日本中学野球選手権などを目指します。2012年の春・秋関東大会出場が、これまでで一番の実績です。

Q. 卒団生はどんな活躍をしていますか？

佐野 県内外へ進学し、ほとんどの子が高校野球を続けてがんばっています。東海大甲府高校に進み、キャプテンを務めながら甲子園出場を果たした子もいました。



Q. 野球の魅力は？

佐野 暑い日も寒い日も、雨が降っても苦しい練習に耐え、試合に勝っても負けてもチーム一丸となって取り組んだ経験は、必ず人生の大きな財産になると思います。そんな経験を、学校とはまた違った仲間と一緒にできるところが魅力だと思います。公式戦ではなかなかそうもいきませんが、1年生から3年生まで、なるべく全員を試合に出して、野球の楽しさ、やり甲斐を経験させてあげたいと考えています。

Q. これからの夢や目標は？

佐野 少子化もあって野球人口が減っているので、幼稚園や保育園などに出向いてティーボールなどを行って、野球の楽しさを伝えていくような普及活動もしていきたいです。それから個人的には、卒団生が出場する高校野球の試合にできるだけ多く行って応援したい。それが私の一番の楽しみになっています。

SNSベースボールクラブ



SNS ベースボールクラブ

大月市旧富浜中学校のグラウンドを拠点に活動する、小学生の硬式野球チーム。この5年間で全国大会2回出場、関東大会準優勝2回などの成績を収める。



相馬一平監督



進化し続ける野球の楽しさを子どもたちに伝えたい

Q. どんなチームですか？

相馬 大月市をホームグラウンドにしている、参加する子どもが大月市が中心というローカルなチームです。ほとんどが猿橋中学校などの市内の中学校に進み、中学の軟式野球、あるいは硬式野球を続けています。

Q. どんなことを考えながらチームづくりをしていますか？

相馬 高校野球と違って、指導者と選手だけだとチームが回らないんです。保護者とのコミュニケーションを密にして、協力を得ながらチームづくりをしています。



Q. 野球というスポーツの魅力は？

相馬 私自身もずっと野球に携わっていますが、続ければ続けるほど奥の深さを感じます。遠くへ飛ばす打撃理論、ケガをしない投げ方など、技術や理論がどんどん進化しているので、それを突き詰めて考えられるところに魅力を感じています。10年前には想像もできなかったようなプレー

や選手が生まれているので、きっと10年後、20年後も野球は進化し続けていくのだと思います。

Q. 野球人口が減っていますが、どう感じていますか？

相馬 少子化に加えてスポーツが多様化しているという現状があると思います。現実的に昔のように野球人口を増やすのは難しいと思うので、SNS

に来てくれた子どもたちには野球の楽しさを感じてもらいたいと思っています。なるべく多くの子に試合に出る機会を提供し、また子どもたちが自身が野球を通じて成長することを実感してもらえれば、指導者として嬉しく思います。

Q. 子どもたちにどう成長してもらいたいですか？

相馬 楽しんで何かができたことを喜ぶのではなく、がんばって何かを得ることの楽しさを感じてほしい。そして困ったときもその状況を楽しめるような、決して挫けない心を持つ大人になってもらいたいです。

甲府第一高校 野球部



甲府第一高校 野球部

創部は1894年。旧甲府中学校時代の昭和10年、山梨県勢で初めて夏の甲子園大会に出場。通算3度の甲子園大会出場を果たし、日本人初のアメリカプロ野球選手・三神吾朗なども輩出した伝統校。昭和43年以来の甲子園出場を目指す。



小田切孝之監督



“考える野球”で私立強豪校に挑む

Q. 指導方針は？

小田切 今年4月に監督に就任しました。前任の窪田監督時代からコーチとして関わってきたのですが、「選手自身が考える野球」という方針は変えていません。練習メニューも選手たちが考え、私たち大人は選手からの要望でサポートするというスタンスです。甲府一高という学校自体が文武両道を掲げているので、選手の考える力を伸ばし、リーダーシップやチームワークからたくさんの学びを得てもらいたいと考えています。

Q. 野球というスポーツのいいところは？

小田切 集団スポーツでありながら、ピッチャーとバッターの1対1の勝負があったり、フィジカル面だけでなく戦略やチームワークでの戦いがあるところが面白いです。甲府一高に赴任する前から高校野球の指導をしてきましたが、今までの教え子たちと見ていると、多感な時期に野球というスポーツを一生懸命がんばることで、とても多くの

ことを学んでいるように思います。

Q. 選手たちにどんなふうに成長してほしいですか？

小田切 試合でも私生活でも、野球経験者には「相手はこう考えているのかな？」という洞察力に優れた子が多いと感じています。かつての教え子たちともよくそんな話をして盛り上がります。自分の芯をしっかり持ちながら、相手のことを思いやり集団を大切にする。そんなバランス感覚を持った人に育ってもらえたら嬉しいです。



Q. これからの目標は？

小田切 選手たちの人間的な成長を願いながらも、もちろん勝負にはこだわりたい。特に今の3年生には力があるので、上を目指していきます。140年もの歴史がある甲府一高野球部は、山梨県で最初に甲子園の土を踏んだ高校でもありますし、50年以上遠ざかっている甲子園出場を果たしたいと願っているんです。

甲府城西高校 野球部



甲府城西高校 野球部

甲府城西高校創立の1997年に野球部も創部。2015年全国高校野球選手権山梨大会準優勝、夏は2019年・2020年と連続ベスト4進出などの実績を持つ。



宿澤元樹監督



今までの自分を超えて、私学の壁に挑む！

Q. 指導方針は？

宿澤 公立高の宿命ですが、中学時代にトップだった子ではなく、2番手・3番手だった子が多いチームです。高校時代のうちに自分が変わらないと、トップには勝てない。そんなことを伝えながら、これまでの自分を超越するためのモチベーションを大切に、組織としての力を高めていきたいと考えています。

Q. 指導者としてはどんなところに苦勞を感じますか？

宿澤 物事の優先順位に迷います。私立高校に負けないためには、彼ら以上に練習しないといけないけれど、時間にも環境にも限りがあります。練習時間を長くすると学業に支障が出る。その分無理をすると体調管理が難しくなり、野球をするための体づくりができなくなってしまう…。練習・学業・休養のバランスをいかに上手にとるかが悩ましいところです。

Q. 野球というスポーツの魅力は？

宿澤 努力が必ず結果に結びつくわけではないけれど、積み重ねたことは必ず何かの形で自分を助けてくれる。野球ほど人生に似通ったスポーツはないと思います。集団生活や人との出会いの大切さをいつも感じさせてくれます。

Q. 野球人口が減っていますが、どう感じていますか？

宿澤 私は山梨県の高校野球の監督会で役員を務めさせていただいていますが、野球人口が減っているのは寂しい限りです。オフシーズンには、千塚小や池田小などの少年野球チームを回って練習のお手伝いをしたり、マネージャーが訪問して子どもたちの面倒を見たりと、普及活動にも取り組んでいます。



Q. これからの目標は？

宿澤 チームとしては甲子園出場。そしてプロ野球で活躍するような選手を育てたい。また野球を離れても、集団の中で愛されるような人、与えられたことでなく自分で考えたことに努力のできる人材を育てたいと思っています。

白根高校 野球部



白根高校 野球部

1984年創部。1987・1988年の山梨県秋季大会でのベスト4が最高成績。近年は部員の減少が続き、合同チームでの大会出場や出場辞退などが続いていたが、今年度は多くの新部員が入部。



戸栗哲也監督



野球という名のチャレンジを楽しもう！

Q. どんなチームですか？

戸栗 3年生が2人、1年生が11人、マネージャー4人の若いチームです。今年1年生が多く入部してくれて、ようやく試合ができるようになりましたが、現時点では試合よりも練習の積み重ねで経験値を上げることに重きを置いています。

Q. 指導する上で苦労している点は？

戸栗 母校の野球部の監督になって3年目になりますが、苦労の連続です。コロナのために練習時間には制限があり、また部員の数が集まらず試合ができない状況が続いていました。新入部員を集めるために、子どもたちに直接会って話を聞き、「部員は少ないけど、楽しく野球をやろうよ」と声をかけていきました。そんな苦労の甲斐もあってか、今年は新入部員も多く、ようやくチームとしての練習や試合ができるようになりました。



Q. 少子化で野球人口が減っていることについてどう思いますか？

戸栗 私たちが子どもの頃と全然違いますね。寂しいですが、私たち指導者は日々の練習や試合を通して、野球の素晴らしさを伝えるのが役割なのだと思います。私自身も高校・大学・社会人と野球を続けてきましたが、そこで得た経験を白根高だけでなく、周囲のさまざまな高校に伝えることができればと思っています。

Q. チームとして目指すところは？

戸栗 ようやく試合に臨める人数が揃ったので、まずは1勝を目指して、徐々にステップアップしていければと思っています。野球の技術面や勝負以外にも、高校3年間のうちに、自主的に物事を考えて自立できるような人間性を獲得して、周囲の人たちに頼りにされるような大人になってもらいたい。これからきっと訪れる人生の分かれ道で、あえて険しい道を選んでそれを乗り越えるような、チャレンジを楽しめる人間になってもらいたいです。



私たちはスポーツを通じた社会貢献
を目指しています。

Ysk e-com

■本社 〒400-8560 (専用郵便番号)
山梨県甲府市湯田 1 丁目 13 番 2 号
TEL : 055-236-1111 FAX : 055-236-1166

■Do-KASUGA ■東京支社
■Do-Chuo V ■福岡支店




伝統に培われた
信頼の技術力

昭和 40 年創業以来、
数多くのお客様に支えられ
それぞれの思いをカタチにしていまいりました。

「住まい」を通じて幸せになっていただくことが
私たちの目的であり喜びであります。

社員一同親身になって
「よりよいカタチ」を
提供させていただきます。



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

株式会社 地場工務店



HONDA

ホンダ自動車販売株式会社

〒403-0007 山梨県富士吉田市中曽根 4-5-15

TEL 0555-30-0300 FAX 0555-24-7300

山梨県 子育て応援誌 ちびっこぶれす

chibikkopress

毎月1日発行!

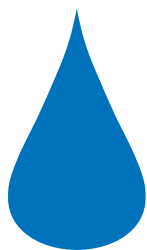
#ちびっこぶれす
#ちびっこはうす
#山梨ママ
#山梨子育て



電子書籍でも
見られます!



<http://www.chibikko-house.jp>



shimizu

総合設備業 **水と空気** きれいな地球のために

株式会社 清水商事

水回りの設備工事はお任せください

本社

〒400-0206 山梨県南アルプス市六科 1565 番地

TEL 055-285-0649 FAX 055-285-3225

E-mail shimizu_shouji@khaki.plala.or.jp

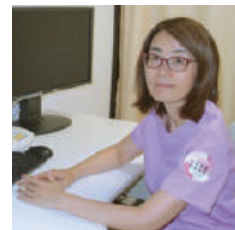
このはな産婦人科



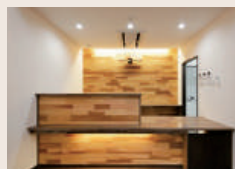
当院では、妊娠を希望されるすべてのカップルに、新しい命の誕生をお手伝いできるよう、特定不妊治療が可能なクリニックとして「リプロ外来」を増設いたしました。不妊症の治療法としてタイミング法や排卵誘発法、人工授精を行います。それでも妊娠に至らなかった場合、さらなるステップアップとして体外受精や顕微鏡下受精および胚移植の手段をご提供することができます。

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(産科セミナーオープンシステム)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。



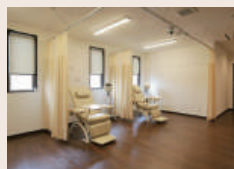
院長 中村朋子



受付



内診室



胎児心拍モニタールーム

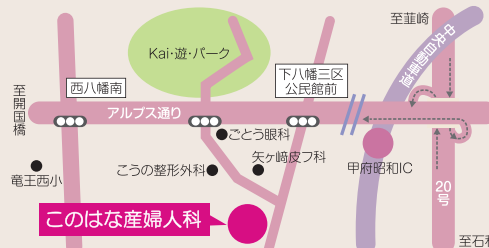
診療時間

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

[木・日・祝 定休]

土曜午後の診療時間は、14:00~16:00

受付時間は、診察終了時間の30分前までとなります。



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>

Let's Play Sports メンバー募集！

新規のメンバーを募集しているスポーツ少年団など、地域のスポーツクラブチームの情報です。

気になるチーム、体験してみたいスポーツがありましたら、お問い合わせの上、ぜひ足を運んでみてください。

かえでラグビースクール

- 練習日時：毎週日曜 9：00～12：00
毎週水曜 19：00～21：00（高学年～）
- 練習会場：山梨学院大学ラグビー場
- 対象年齢：幼児～中学生男女
- 連絡先：TEL055-226-0677（穴水）

山梨不惑ラグビーフットボールクラブ

- 練習日時：毎週日曜 10：00～12：00
- 練習会場：御勅使南公園ラグビー場
- 対象年齢：30歳以上
- 連絡先：TEL080-3007-3315（宮澤）

甲府市ラグビースクール

- 練習日時：毎週日曜
- 練習会場：御勅使南公園ラグビー場他
- 対象年齢：幼児～中学生男女
- 連絡先：TEL090-3452-8840（廣瀬）

甲府フィギュアスケートクラブ

- 練習日時：土・日・祝日の朝
- 練習会場：小瀬アイスアリーナ
- 対象年齢：幼児～高校生男女
- 連絡先：TEL090-4027-9858（遠藤）

シンドバット新体操クラブ

- 練習日時：月・水・木・金・土曜
※詳細お問い合わせ下さい
- 練習会場：小瀬スポーツ公園体育館など
- 対象年齢：3歳～高校生
- 連絡先：TEL090-2487-7212（相羽）

ティアレトア（フラ&タヒチアンダンス）

- 練習日時：甲府市（土曜）、甲斐市（火・水・木曜）、
富士吉田市（金・日曜）
※会場、時間等お問い合わせ下さい
- 対象年齢：3～70歳以上
- 連絡先：TEL090-6563-0033（桜田）

NPO法人 CSC ルーデンス（チアダンス）

- 練習日時：毎週土曜 10：10～11：10
- 練習会場：中央市北小学校体育館他
- 対象年齢：年少児～小学生
- 連絡先：TEL090-6937-1801（市川）

甲府ストロング（ソフトテニス）

- 練習日時：毎週土曜 8：45～
- 練習会場：甲府東下条テニスコート
- 対象年齢：幼児～小学生
- 連絡先：TEL090-4830-8078（雨宮）

双葉クラブジュニア（ソフトテニス）

- 練習日時：毎週土・日曜 9：00～
- 練習会場：双葉スポーツ広場クレイテニスコート
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-5401-3688（小林）

竜王クラブジュニア（ソフトテニス）

- 練習日時：毎週土・日曜、祝日 10：00～
- 練習会場：釜無川スポーツ公園テニスコート
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-4208-3592（五味）

山梨県スポーツ協会主催カーリング教室

- 練習日時：詳しくはHPをご確認下さい。
※「山梨カーリング協会」で検索
- 練習会場：小瀬アイスアリーナ
- 対象年齢：年齢・性別不問
- 連絡先：TEL055-233-4611（中澤）

竜南小スポーツ少年団野球部（軟式野球）

- 練習日時：毎週土・日曜 8：30～16：30
- 練習会場：竜王南小学校
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-7007-3830（佐藤）

中央市田富野球スポーツ少年団（軟式野球）

- 練習日時：毎週火・木・土・日曜
※時間はお問い合わせ下さい
- 練習会場：田富小学校他
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-8045-0247（町田）

甲斐桃姫（軟式野球）

- 練習日時：毎週土・日曜 9：00～
月1回木曜 19：30～
- 練習会場：石和北小学校他
- 対象年齢：中学生以上の女子
- 連絡先：TEL080-6582-1503（佐々木）

小笠原ジャガーズ（軟式野球）

- 練習日時：毎週水・金曜 17：30～
毎週土・日曜 8：00～
- 練習会場：小笠原小学校
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-8779-4691（芦沢）

昭和町野球スポーツ少年団（軟式野球）

- 練習日時：火・水・木・土・日曜・祝日
※時間はお問い合わせ下さい
- 練習会場：常永小学校
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-1690-0826（大森）



山梨ふじやまボーイズ（硬式野球）

- 練習日時：毎週火・木曜 19：00～21：00
毎週土・日曜 9：00～16：00
- 練習会場：西桂町民グラウンド他
- 対象年齢：中学生男女
- 連絡先：TEL090-3144-7780（藤本）

笛吹ボーイズ（硬式野球）

- 練習日時：毎週水・金曜 19：00～
毎週土・日曜 9：00～
- 練習会場：一宮桃の里グラウンド他
- 対象年齢：中学生男女
- 連絡先：TEL090-3246-3803（渡辺）

ラウンダース（軟式野球）

- 練習日時：毎週水・木曜 19：00～
毎週土・日曜 9：00～
- 練習会場：笛川小学校他
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-9105-5631（日原）

SNS ベースボールクラブ（軟式野球）

- 練習日時：毎週火・木曜 19：00～
毎週土・日曜 9：00～
- 練習会場：大月市旧富浜中学校
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-5201-8072（相馬）

スポーツクラブのメンバー募集の告知をしてみませんか？

団体名・活動日程・活動場所・対象年齢・問い合わせ先を明記の上、
FAX055-260-8878 またはメール info@kaispo.or.jp にて、かいスポーツプレス編集部まで送って下さい。掲載は無料ですが、スペースの都合で掲載できない場合もあります。

身延シニア（硬式野球）

- 練習日時：毎週水・木曜 19：00～
毎週土・日曜 9：00～
- 練習会場：下山野球場
- 対象年齢：中学生男女
- 連絡先：TEL090-8770-3072（遠藤）



松山ミニバスケットボールスポーツ少年団

- 練習日時：毎週火・水曜 18：00～
毎週土・日曜 8：00～
- 練習会場：吉田西小学校体育館
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-3098-4169（西村）

国母ミニバスケットボールスポーツ少年団

- 練習日時：毎週火・木曜 17：00～
毎週土曜 9：00～
- 練習会場：国母小学校体育館他
- 対象年齢：小学生女子
- 連絡先：TEL090-4967-1631（渡辺）

吉田ミニバスケットボールスポーツ少年団

- 練習日時：毎週火・金曜 18：00～
毎週土・日曜 13：00～
- 練習会場：吉田小学校体育館
- 対象年齢：小学生男子
- 連絡先：TEL090-7272-3664（平井）

相川ミニバスケットボールスポーツ少年団

- 練習日時：毎週月・水曜 17：00～
毎週土曜 9：00～
- 練習会場：相川小・新紺屋小体育館
- 対象年齢：小学生女子
- 連絡先：TEL090-6153-4409（二宮）

竜王ペガサス（バレーボール）

- 練習日時：毎週水・金曜 17：00～
毎週土曜 13：30～
- 練習会場：竜王小学校体育館
- 対象年齢：小学 2～5 年生女子
- 連絡先：TEL090-5991-7973（三井）

石和スポ少バレー（バレーボール）

- 練習日時：毎週火曜 19：00～21：00
毎週土曜 9：00～12：00
- 練習会場：石和西小学校体育館
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-8727-5808（雨宮）

若草バレーボールスポーツ少年団

- 練習日時：毎週火・水曜 17：30～20：00
毎週土・日曜 9：00～12：00
- 練習会場：若草小学校体育館
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-4208-1118（名取）

湯田ミラクル JVC（バレーボール）

- 練習日時：毎週水・木曜 17：00～
毎週土曜 12：00～、日曜 8：30～
- 練習会場：湯田小学校体育館
- 対象年齢：小学 1～5 年生女子
- 連絡先：TEL090-2532-9048（飯田）

春日居フットボールクラブ

- 練習日時：木曜日（日曜はゲーム）
- 練習会場：一宮・勝沼地区
※時間・会場等お問い合わせ下さい
- 対象年齢：19 歳～
- 連絡先：TEL090-6104-5598（小林）

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia（サッカー）

- 練習日時：火～金曜 16：30～19：00
- 練習会場：押原公園人工芝グラウンド
- 対象年齢：幼児～小学生
- 連絡先：TEL055-275-6851（小泉）

白根桃源 剣友会（剣道）

- 練習日時：水・土曜 19：00～21：00
- 練習会場：八田中学校武道場
- 対象年齢：幼児～大人
- 連絡先：TEL090-4920-5166（小野）

天真会剣道スポーツ少年団

- 練習日時：毎週木・土曜 19：00～
- 練習会場：双葉中学校武道場
- 対象年齢：小・中学生男女
- 連絡先：TEL090-3103-5049（小俣）

新国際空手拳法道 士衛塾

- 練習日時：月～土曜
※時間・会場等お問い合わせ下さい
- 対象年齢：3 歳～
- 連絡先：TEL090-4422-5514（伊藤）

スポーツ少年団 榎友会（空手）

- 練習日時：毎週木・土曜 19：00～
- 練習会場：富士見スポーツ公園武道場
- 対象年齢：小・中学生
- 連絡先：TEL090-8023-4262（伊藤）
shunjii7@docomo.ne.jp



竜王少林寺拳法スポーツ少年団

- 練習日時：毎週月・水曜 19：00～
- 練習会場：竜王武道館
- 対象年齢：小学生～高校生男女
- 連絡先：TEL090-9381-5270（原田）

あおぞらヨガサークル

- 練習日時：第 2・4 火曜 10：30～
- 練習会場：竜王北部公民館
- 対象年齢：甲斐市在住の方
- 連絡先：TEL090-4594-5462（斉藤）

山梨ジュニアレスリングクラブ

- 練習日時：土曜 16：00～、日曜 14：00～
- 練習会場：甲府城西高校武道場
- 対象年齢：幼児～中学生
- 連絡先：TEL090-3066-0883（深澤）

伊勢水泳スポーツ少年団

- 練習日時：毎週日曜 8：15～
※時間等お問い合わせ下さい
- 練習会場：中橋スイミングスクール
- 対象年齢：年長児～小学生男女
- 連絡先：TEL070-4194-5400（古守）

梅は食品界の ユーティリティプレーヤー

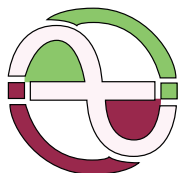


西尾 華江さん

今年度、公認スポーツ栄養士の資格を取得。乳幼児から高齢者の食事管理の他、本格的にスポーツ選手、部活動への栄養指導を開始する。

「梅干し」と聞くと口内に唾液が…という感覚になる方が多いと思います。そのメカニズムは「酸っぱい」ということに反応していて、「腐敗している」や「毒物かも」に対しての防御反応だと言われています。梅干しは平安時代から親しまれてきた食品で、梅（果実）を塩で漬けてから天日干しした物を指します。

今回はこれからの暑い時期にとっても活躍する梅についてお話したいと思います。食品売り場に行き、梅干しコーナーを見ると、かつお風味やはちみつ漬けなどさまざまな味付けの調味梅があり、どれにしようか目移りしてしまいます。その中でも重要視すべきが塩分量で、考えず食べると塩分の過剰摂取になるので注意が必要です。梅自体の味は酸っぱくて、熟し度が増すほどほんのり甘味があります。栄養素はクエン酸・カリウム・鉄・ビタミンEが豊富に含まれていて、特にクエン酸はエネルギー生産に関わります。疲労回復や持久力に影響し、夏バテ対策やさまざまなパフォーマンス向上につながるため、常備食としてお勧めです。梅自体にはナトリウム（塩）はほとんど含まれず、保存のために大量の塩を使っています。その塩分を生かして、おにぎりの具や漬物として重宝していますが、決まった食し方になってしまうのがもったいない食材です。青梅の状態ですら砂糖類に漬ける梅シロップや梅ジャム、味噌を加えた梅味噌などは、調味料として魚肉類の料理に加えると、クエン酸がカルシウムの吸収を高める効果があり、味覚的にも爽やかな風味を演出します。もちろん梅干しも砂糖やみりん、出汁で味を調え、同じように使用できます。また唾液が出ることにより消化吸収もよくなるので、複数のプラス効果が期待できます。さらに塩分の多い梅干しは殺菌効果があり、生食のつけ合わせにしたり、お弁当に入れておくと菌の繁殖を防ぐことができます。梅は間違いなく食品界のユーティリティプレーヤーです。



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！

甲州小梅の持つ疲労回復 & 殺菌効果に注目



長谷川醸造株式会社

山梨県特産品の甲州小梅を使った商品の製造・販売を行う老舗。商品は県内スーパー、お土産屋などで販売。

南アルプス市鏡中条 3481

<https://www.umeume.co.jp>

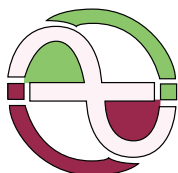
「甲州小梅ぼし」「カリカリ小梅」など、甲州小梅を使用した商品の製造・販売を行っています。梅の生産地は和歌山県が有名ですが、小梅だけに限って言うと、実は山梨県が生産量日本一なんです。長谷川醸造は私で4代目になります。明治39年の税務申告書が見つかったので、公式には「創業明治39年」と言っていますが、もしかしたらそれ以前からやっていたのかもしれませんが、味噌や醤油、漬物などを作っていました、昭和40年くらいから徐々に梅干しの製造に力を入れ、今は主力商品となっています。

地元で収穫された小梅を昔ながらの製法で漬け、天日で三日三晩干すというやり方で作っています。その分手間がかかりますが、余計な添加物は使わずに済みますし、味わい深い製品ができると考えています。一番の悩みは生産者さんが少なくなっていることで、いい原料を使っていい製品を作り、生産者のみなさんから少しでも高く小梅を仕入れることができるようにと思っています。それも100年以上この地で商売をしてきた、私たちの使命なのかもしれません。

「甲州小梅ぼし」の方は成熟した梅で、比較的糖度が高くなります。一方の「カリカリ小梅」は未熟な梅で、酸味が強くなります。特にスポーツ選手におすすめしたいのがカリカリ小梅で、クエン酸やリンゴ酸が多く、体内の乳酸を早く分解してくれるという効果があります。疲労を早くとってくれて、また殺菌効果もあるので、インフルエンザなどの感染症予防にも役立つとも言われています。試してみたいはいかがでしょう？

(長谷川醸造株式会社代表取締役社長

・長谷川正一郎さん)



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

甲府西高校男子バスケット部

KOFU WEST HIGH SCHOOL
BASKETBALL CLUB

進学校としても知られる甲府西高校のバスケットボール部を紹介します。新ユニフォームで、全国高校総体山梨県大会に臨む直前の選手たちに、①バスケットで学んだこと、②尊敬する人、③部活での目標や将来の夢をうかがいました。



山崎凜人
3年

①考えを共有し、それを全員で実行・達成することの大切さ。②両親。③何事も楽しめる人。



山本琉聖
3年

①自分らしさを表現すること。②母。③人生を楽しむこと。



横内秀磨
3年

①物事を論理的に考えること。②横内先生、片山先生。③選手に信頼されるコーチ。



白倉大樹
3年

①自分の意見を持つことの大切さ。②清水先生。③人に慕われるようになる。



原実優
3年

①客観的なデータ分析、気配り。②大木コーチ。③客観的に物事を捉えて行動できる人。



清水陽生
3年

①主体的に物事に取り組むこと。②兄、姉。③尊敬される教師。



鈴木颯馬
3年

①自分の考えを伝えることの大切さと難しさ。②だいちゃん(スキルコーチ)。③人をたくさんほめられる人になる。

部活紹介



長

期目標・短期目標・練習メニュー・ミーティング・練習試合の日程や相手・チーム内の役割分担などをすべて選手たちで決め、運営するというチーム方針。選手の自主性を重んじ、また外部のスキルコーチを招くなど、独自のチームづくりを行っている。



山鹿惇平
2年

①みんなで話し合って解決すること。②山田哲也。③常に考えながら動く人になりたい。



山田哲也
2年

①結果だけでなく過程を考えるようになった。②山田悠太。③数学の教師になりたい。



湯田翔太
2年

①結果より過程を重視すること。②平賀先生、荻野先生。③他人の人生により影響を与える人になる。



望月優真
1年

①人への接し方、周りを見て行動する力。②母。③周りから尊敬される大人になる。



真道剛光
1年

①仲間との切磋琢磨。②両親。③面白みがありつつも、頼られる人。



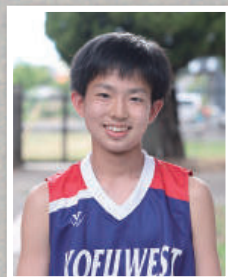
鈴木環太郎
1年

①周りのことも考えて行動すること。②中学校の担任教師。③周りを笑顔にする人。



深瀬悠
1年

①集団行動の大切さと自分の考えを伝えること。②両親。③最後まで貫き通せる人。



鈴木勇悟
1年

①自分の考えを伝えること、仲間を気をつけること。②父。③みんなのことに気がつける大人。



望月銀河
1年

①自分の考えを表現すること。②飯野先生。③多趣味で余裕のある大人になりたい。



島田真怜
1年

①前向きに強い気持ちで取り組むこと。②平尾先生。③どんなときも笑ってすごせる大人。



早川大史スキルコーチ

横内裕三 顧問

勉強もバスケも学び続けることが西高バスケ部の理念です。生涯にわたり、どんな状況でも常に学び続けることができる人材の育つ環境づくりとその礎づくりを大切にしています。



乗馬

馬とのコミュニケーションが必要不可欠となる特殊なスポーツ「乗馬」。東京オリンピックの正式種目となった馬術競技をはじめ、体幹トレーニングの一環として、あるいはホースセラピーのために…と、さまざまな楽しみ方ができる乗馬の魅力について、南アルプス市乗馬センターに取材しました。

Horse Riding



馬とのコミュニケーションも大事



乗る人の重心と馬の重心を意識して、合わせるように乗るのがポイント



センター長の
土館あやさん

取材協力

一般社団法人 奏馬

南アルプス市乗馬センター

南アルプス市塩前888

TEL055-285-8181

8:30~17:30

水曜定休

センター長：土館あや

馬に乗ると、普段の生活の中でバランスが悪くなっている部分がわかります

Q.どんな施設ですか？

A.南アルプス市乗馬センターは、初心者むけの乗馬体験施設です。この馬たちは本格的な競技用の馬と違い、乗る人を落とさないように思いやることのできる馬ばかりなので、乗馬初体験の子どもさんも利用できます。

Q.スポーツとしての乗馬とは？

A.スポーツの中では唯一、動物とのコミュニケーションが必要です。体のバランスがとても大切なので、サッカーやテ

ニスなど他のスポーツのトレーニングに活用されたりもします。

Q.乗馬の魅力は？

A.子どもからお年寄りまで楽しむことができる。また「ホースセラピー」という言葉があるように、馬のやさしさに触れて心が癒やされる方も多いです。

Q.読者にメッセージを？

A.馬と“心が通じる”瞬間を体験してほしいです。心がリフレッシュされて、自分を見つめる時間にもなると思います。



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。



結論、HINOの2トン
一歩先行く安全を

**HINO
DUTRO**
**HINO
LIÉSSE II**

山梨日野自動車

本社 甲府市酒折 1-2-10 ☎ 055-220-6200
田富営業所（工場） 中央市山之神流通団地 2473 ☎ 055-273-6231
中古車センター 笛吹市石和町東油川 279-1 ☎ 055-263-8675



観光から幼児専用車まで
小型送迎バス

私達、山梨日野自動車は



FC ふじくら山梨

を応援しています！！

夏の脱水対策について

VOL.11



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。

日

差しが強くなり、日常でも脱水が危惧される時期になりました。脱水とは体から水分と塩分がなくなっていくことです。水分のみの補給では不十分で、塩分の適度な補給が必要です。小児では体の体重の80%、成人では60%が水分と言われています。運動時に十分な水分を摂取していないと欠乏症状が現れます。口渇感や微熱、発汗の減少が起こり、徐々に重症となると筋肉痛やこむら返り、しびれや筋力低下、めまい、立ちくらみ、悪心などが起こってきます。脱水がひどくなると熱中症になりやすくなります。

熱中症の重症度はⅠ度からⅢ度まであります(日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2015)。一番軽症のⅠ度では、症状はめまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・筋肉

の硬直(こむら返り)などです。意識障害はなく受け答えが通常通り可能で、自分でしっかりと水分が飲める状態です。この段階では通常は現場での対応が可能で、冷所での安静・体を冷やす・経口的に水分と塩分を補給することが行われます。発生したとしてもこの状態でとどめることが必要です。

スポーツ活動中の熱中症予防には、①環境に応じた運動のやり方、②暑さに慣らすこと、③適切な水分・塩分の補給、④服装、⑤個人差と体調に注意することとして「熱中症予防5か条」に日本スポーツ協会がまとめています。暑いときの練習は熱中症の危険性が増すと言われていいますので、環境条件に応じて運動負荷量の調節と運動時間の調節が必要であり、適切な水分補給としっかりと休息をとることが望まれます。

す。適切な水分補給を行うことはスポーツのパフォーマンス向上にもつながりますので、非常に重要なことです。特に水分だけではなく、運動時には適切な塩分と糖質の摂取が必要です。日常の水分補給でも塩分は必要ですが、運動時には必須と考えた方がよいと思います。

水分塩分補給については運動時に開始するのではなく、運動前から定期的に摂取することが望ましいといわれています。Jリーグのサッカーの試合でも、現在は水分補給のための時間がとられるようになっています。現在の飲料はおいしくなっていますので、上手に摂取しましょう。

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/>





さとう整形外科

整形外科・リハビリテーション科

手外科専門医のいる診療所
(肘・前腕・手・指の疾患の専門医)

院長 佐藤 信隆

WEBで順番受付できます。
詳しくはHPをご覧ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00-12:00	○	○	○	-	○	○	-
15:00-18:00	○	○	○	-	○	手術	-

休診日：木曜および日曜・祝日
山梨県中巨摩郡昭和町西条 4129





「good wood, good life」

私達は、
良質な県産材を活用し、お客様と社員に安全で豊かな暮らしを約束します。



WOODY LIFE PLAZA
木の国サイト

山梨県木材製品流通センター協同組合

〒400-0211 山梨県南アルプス市上今諏訪 850-1
TEL: 055-284-8888 FAX: 055-284-8890
Mail: info@kinokuni.gr.jp





MARC

Total Medical Athletic
Rehabilitation Center

ディーマーク 整骨院・整体院 富士吉田院 〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田4235-1 クライミングジムピラニア富士吉田店内	山梨学院大学内鍼灸院・整骨院・整体 [エヌディレクション] 〒400-0805 山梨県甲府市酒折2丁目2-30	株式会社T-MARC 〒400-0117 山梨県甲斐市西八幡1707-5 QUEメディカルタウン隣接
--	---	--

かいスポーツプレス VOL.11

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・もかふしぎ・YASUO ちゃん

撮影：新津 幸・加々美吉憲

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 2022



甲斐スポーツからの お知らせ

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツ振興くじ(toto・BIG)は、子どもからお年寄りまで誰もが身近にスポーツを楽しむ環境整備や国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。
NPO法人甲斐スポーツ振興会では、本年度においても独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金を受け『かいスポーツプレス』の発行を行っています。

facebook



instagram



かいスポーツプレスの質の向上のため
アンケート調査にご協力ください。





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/>

