



2023 SPRING  
Vol.14

# かい スポーツプレス

SPORTS PRESS

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE

**特集**

我  
ら  
が  
青  
春  
の  
部  
活  
動  
!

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!

SPORTS 縁の下の力持ち

ドクター'S コラム YGU スポーツ  
サイゼンス・ラボ便り



スポーツ振興くじ助成事業



# かいスポーツプレス VOL.14 2023 SPRING

## 04 特集：我が青春の部活動！

甲府一高・東海大甲府高・甲府城西高 アーチェリー部／笛吹高 ライフル射撃部／甲府西高 体操部  
甲府工業高 男子新体操部／甲府商業高 バドミントン部／北杜高 馬術部／都留高 ワンダーフォーゲル部

## 12 スポ少・クラブメンバー募集

14 栄養士からのメッセージ 旬の果物に込められた無限の可能性

15 スポめし！ のっぴいの里で収穫されるキウイフルーツ

16 ヤマナシ部活たんけん 甲斐清和高校フェンシング部

20 SPORTS 縁の下の力持ち 矢崎和樹さん（ヴァンフォーレ甲府）

21 ドクター's コラム 悩める人がいたらあなたはどのようにしますか？  
安田貢さん（山梨学院大スポーツ科学部）



表紙●狐塚葉怜（北杜高校馬術部）

韮崎市出身の高校3年生。小さい頃から馬に接する機会があり、母親も峡北農業高校馬術部（北杜高校馬術部の前身）だったこともあり、高校入学とともに馬術を始める。1学年上の馬術部生徒がいなかったため、1年生のときからキャプテンを務め、北杜高校馬術部の中心選手として活躍。山梨県少年馬術選手権大会では2年連続優勝を果たした。将来の夢は警察の騎馬隊に入隊すること。

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE

## つなげていきます スポーツへの想い

スポーツの収益は、  
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 BIG




### 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きました。  
「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。





## 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/>



# 我らが青春の部活動！

SPECIAL ISSUE\_No.1

甲府第一高校・東海大甲府高校  
・甲府城西高校 アーチェリー部



羽中田卓顧問 (甲府城西高)

体力づくりは各校独自にやっていますが、トレーニングルームでマシンを使ったり、体幹トレーニングにも取り組んでいます。互いに刺激し合いながら、関東大会の団体が優勝することを目標にしています。

### Q. 指導方針は？

**羽中田** たとえ学校生活でつまづいていても、アーチェリーがあるから楽しくすごせる、日々の支えになるような存在になってほしいと思っています。競技人口も減っているので、長く続けてもらえるようなやりがいや楽しさをアーチェリーに見出してほしいですね。



## 一射に賭ける緊張感と当たったときの歓喜が魅力

### Q. 山梨県内の高校のアーチェリー部の活動状況は？

**羽中田** 1986年のかいじ国体の前に甲府一高と数島中学校にアーチェリー部ができ、それをきっかけに県内各地に広がりました。過去には日本アーチェリー史上初めて高校生でオリンピック代表になった甲府一高の中込恵子さんなどの選手も輩出しましたが、その後は競技人口が減り続け、今は甲府一高・東海大甲府高・甲府城西高の3校のみになっています。

合わせて72本の矢を射て得点を競います。団体戦は1チーム3人のセットポイント制です。セットポイント制になってからは、実力下位チームの逆転劇が起きやすくなり、ゲームとしては面白くなりました。スポーツに苦手意識を持っていても長時間集中力を保つメンタル面でカバーできるところ、一射ごとの緊張感と当たったときの喜びがアーチェリーの魅力だと思います。弓や矢の長さにこだわり、個々に細かくオーダーメイドしているところもユニークですね。

### Q. 競技の特徴は？

**羽中田** ルールはオリンピックに合わせて変わっていくのですが、現在70mの試合では、3分間で6本、前半と後半で

### Q. 普段の練習は？

**羽中田** 実際に弓を射ることのできる練習場所は甲府市の緑が丘洋弓場しかないので、3校合同で練習をしています。



## 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



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

WEBで順番受付できます。詳しくはHPをご覧ください。



## 笛吹高校 ライフル射撃部

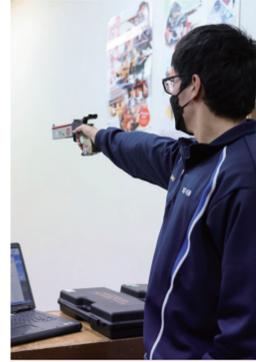


笛吹高校 ライフル射撃部

前身の石和校高時代に創部。全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会優勝（平成24年女子団体、平成25年女子個人優勝）の実績もある伝統校。現在、男子14名、女子10名が所属。



桃原一樹顧問



## 45分間60発、射撃の正確さを競う

### Q. どんな部活動ですか？

**桃原** 県のライフル射撃協会の方たちと協力しながら運営しています。全国大会で優勝したこともある伝統のある部活動で、全国上位レベルの生徒は大学から声がかかったり、警察官や自衛官に就職するケースもあります。

### Q. 普段の活動は？

**桃原** 姿勢や呼吸の整え方、引き金を引く指の感覚を意識しながら、45分間60発をひたすら撃つ練習です！ 体幹や持久力のトレーニングのための走り込みや筋トレなどにも取り組んでいます。

### Q. どんな競技ですか？

**桃原** ビームライフルは、10m先の的を立射で狙います。声も発さず、45分間に60発もの射撃をします。高得点の的は直径1mmと非常に小さいので、集中力の持続性、そして正確な照準射撃が必要とされる競技です。他のスポーツに比べると戦略や駆け引きがなく、ひたすら個人の技量が問われるスポーツだと思います。試合会場でも声かけ等もなく独特の雰囲気です。大会は個人戦と団体戦を兼ねているものがほとんどで、団体戦では1チーム3人の合計得点で順位を決定します。



### Q. 普及活動などは？

**桃原** マイナーなスポーツですが、危険なものではないので、多くの人に体験してほしいと思っています。毎年県のスポーツ協会から依頼があり、生徒が小学生に指導する機会を持っています。来年度は、未来のトップアスリートを発掘するためのイベント「甲斐人の一撃」に参加する予定です。

### Q. 今後の目標は？

**桃原** 関東大会や全国大会で入賞、個人ではベスト8を目指していきたいです。試合で平常心を乱さず力を発揮できるよう、技術力・精神力アップのために努力しています。

## 甲府西高校 体操部

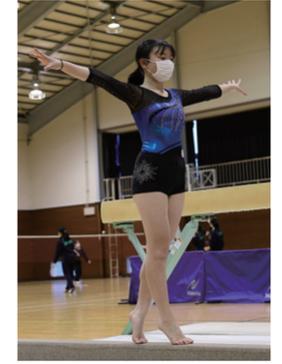


甲府西高校体操部

男女の体操および新体操の競技に取り組む。令和3年度インターハイ体操男子個人出場、新体操女子個人出場。同年関東大会体操女子団体出場、男子個人出場など。



志村美紀顧問



## 危険も伴う競技を、仲間と励まし合いながら

### Q. どんな部活動ですか？

**志村** 歴史は古く、昔は学校外のクラブでの経験者ばかりが集まっていた時代もありました。今は用具も揃っていて初心者も入部してきますし、新体操の子もいます。新入生が入る4月には、バック転教室なども行って部員を勧誘しています。

### Q. 普段の練習は？

**志村** 女子の体操は跳馬・段違い平行棒・平均台・床の4種目がありますが、日替わりで器具を出して練習しています。平均台など、のるだけでも怖い経験をしているので、仲間と励まし合いながら練習し、技ができたときは学年も関係なくみんなで喜び合っています。そこが体操の魅力でもあると思うので、指導者としても大切にしています。

### Q. 大会などではどんなことを競うのですが？

**志村** AからJまでの難易度がある技を行うとポイントが得られる加点式と、つま先が伸びていないなどの技の不完全性に対する減点式を組み合わせると得点が決まります。J難度は世界的なスーパースターのために作られた難度で、全日本クラスの選手でもE難度やF難度までを実施するのがほとんどです。初心者の子たちは当然A難度からチャレンジすることになります。自分の実力だとの難易度なら点数が取りやすいかと、頭を使って自分がやるべき技を考えることも大切になってきます。



### Q. 目標は？

**志村** 関東大会出場です。山梨県内に体操部のある高校は少ないので、チャンスは比較的多く、個人・団体ともに関東大会に出場できた年もあります。

### Q. 読者にメッセージを

**志村** 何歳からでも始められる競技なので、多くの人に経験してほしいです。そして男子部員も募集中です！

## 甲府工業高校 男子新体操部



甲府工業高校 男子新体操部

元々は器械体操部として活動していた部活動を母体に、1986年のかいじ国体を機に新体操部として発足。現在は6名が所属。昨年の関東大会では、団体4位入賞の成績をおさめた。



雨宮智秋顧問



## 力強く、華麗に…男子ならではの演技で魅せる

### Q. どんな部活動ですか？

**雨宮** 新体操と聞くと女子の競技というイメージがあると思いますが、男子の新体操も存在します。力強さや6名の団体で行う同調性など、男子ならではのパフォーマンスに魅力があると思います。団体戦ではA～Dまでの難度の技を入れなければならない、6名全員が開脚でお腹をつけなければならないなどのルールがあります。個人競技にはスティック・リング・ロープ・クラブの4種目があり、男子特有の手具を使います。

### Q. どんな選手が入部してきますか？

**雨宮** 最近は高校から入部する子は少なくなっていました。現在所属する6名も、クラブ出身の子が2名、器械体操経験者が2名、ダンスの経験者が2名です。

### Q. 普段の活動は？

**雨宮** 普段は学校の体育館で練習を行います。マット運動

だけでもかなりのトレーニングになるので、体を動かすアイソレーションや体幹トレーニング、柔軟性のトレーニングなどに取り組んでいます。時々県の体育館や体操クラブで練習を行うこともあります。

### Q. 指導方針は？

**雨宮** 以前は強くするために、大人がすべての指示を出すような指導でした。しかし子どもたちが将来に社会人になったとき、指示されたことだけをやるような人間になってほしくないの、練習メニューを選手たちに考えてもらうなど、主体性や競技への思い入れを高めるような育て方を考えています。

### Q. チームとしての目標は？

**雨宮** インターハイに出場した経験のある選手が4人いるので、インターハイでの上位入賞を目指して練習に取り組んでいます。



## 甲府商業高校 バドミントン部



甲府商業高校バドミントン部

現在、男子8名、女子5名の計13名が所属。令和3年には、男子個人でシングルス・ダブルスともにインターハイ出場を果たす。県内強豪の私立高校に挑み、全国大会出場を目標に掲げる。



滝川亮太顧問



## 個性を生かしたプレーでジャイアントキリングを

### Q. どんな生徒さんが在籍していますか？

**滝川** 伝統があり、県の大会で上位に入るような部ということもあり、ジュニアクラブで経験があって入部してくる子が多いです。もちろん高校から本格的に始める子もいます。元気な生徒が多いです。

### Q. 普段の練習は？

**滝川** 体育館は他の部活動との兼ね合いで時間や場所に制限があるので、ダッシュや縄跳び、手首のスナップ強化などの体力づくり、シャトルを使つてのノック練習や反復練習を中心に取り組んでいます。大会前はゲーム練習や遠征なども行います。

### Q. バドミントンというスポーツの魅力は？

**滝川** サーブ権に関係なくラリーに勝った方に点が入るラリーポイント制で、21点先取のゲームを2セット取ると勝ちになります。シングルスとダブルス、男子と女子ともにルールやネットの高さが変わらず、やはり身長の高い選手が有利なのですが、瞬発力に優れた選手、持久力に優れた選手、ラケットの使い方がうまい選手など、それぞれの長所を生かしたプレーをすることで、強い相手に勝つチャンスが生まれてきます。身体能力だけですべてが決まらないところにこのスポーツの魅力があると思います。



### Q. 指導方針は？

**滝川** 私立の強豪校が上位に並ぶ中、高校から始めた子もいる甲府商業バドミントン部ですが、やるからには1番を目指す。そこに向かっての指導をしています。

### Q. チーム全体としての目標は？

**滝川** インターハイ出場が一番大きな目標です。そのためには県内私立の強豪校の壁を越えなければならないので、まずは打倒私立を掲げ、それを達成させて全国につなげていきたいです。

## 北杜高校 馬術部



北杜高校 馬術部

1986年のかいじ国体における馬術競技強化のため、前身の峡北高校と峡北農業高校に創設されたのが始まり。2001年の統合後に北杜高校に受け継がれ、現在では県内唯一の高校馬術部。



岡部新顧問



## 人馬の呼吸を合わせた飛越で、高く、美しく

### Q. どんな競技ですか？

**岡部** オリンピック種目の中で唯一、動物とコンビを組む競技です。人間の實力プラス馬の實力、そして両者の信頼関係が問われるところがユニークだと思います。人馬が一体となって障害物を飛び越える姿はとても迫力があり、それも馬術競技の魅力だと思います。障害飛越競技は小障害・中障害・大障害とレベルがあります。

### Q. これまでの実績は？

**岡部** 前身の峡北校高、峡北農業高校時代から数えると約35年の歴史があります。馬術競技自体が珍しいので、スポーツ未経験の子、文化部出身の子なども入部してきます。近年の実績として、2018年の福井国体で少年団体障害飛越競技で優勝することができました。最近では前キャプテンの狐塚稜伶が山梨県少年馬術選手権で2連覇、現キャプテンの小林恵は全日本高校生自馬選手権でホクトダンサー号とともに6位入賞しました。



### Q. 普段の練習は？

**岡部** 馬に乗って歩いた距離は、人間が歩行して歩いた距離と同じくらい消費カロリーがあるとされていて、馬に乗ること＝筋トレや体幹トレーニングになります。騎乗しての練習以外にも、朝と昼の餌やり、練習の後の餌やりや馬体の手入れが日課です。休みの日も当番制で馬の世話をするので、練習以外にやるべきことがたくさんあるのが馬術競技ならではのですね。さまざまな大会が中止になったコロナ禍でも、馬をほったらかしにはできないので、世話をしたり軽運動をさせたりということはしていました。指導者としては、部員同士で協力し合いながら命を大切にすることを培ってほしいと思っています。

### Q. チームとしての目標は？

**岡部** 全国大会に団体戦で出場することはできて、1回戦を突破することがなかなか難しい状況が続いているので、まずは団体戦で全国大会1勝が目標です。

## 都留高校 ワンダーフォーゲル部

都留高校  
ワンダーフォーゲル部

2018年・2019年に関東大会出場。1996年にはインターハイ準優勝の経験もある。現在は男子6名・女子3名が所属。



柴崎啓大顧問



## 天気図に炊事にテント…登山者としての総合力を鍛える

### Q. どんな生徒が入部してきますか？

**柴崎** 中学時代は他のスポーツをやっていた生徒、文化部だった生徒も入部してきます。未経験者がほとんどです。今は9人のメンバーのうち、女子が3人。月に2回は近くの百蔵山などに実際に登る練習も行っています。

### Q. 競技としてはどんな形で行うのですか？

**柴崎** 高校総体では「競技登山」のルールで競います。山に登って下る過程で、地図が的確に読めるか、天気図が正確に書けるか、テントを適切に設置できるか、用具の使用が適切か、隊列を乱さずに登れるかなどの登山技術や体力面を審査します。100点満点の減点方式なので、いかにミスを減らすかが大事になってきます。

### Q. 普段はどんな練習をしていますか？

**柴崎** ラジオを聞きながら天気図を書く練習、地図を読むための座学、テントの設営やガスを使っの炊事などの生

活訓練、大会の規定重量の男子15kg、女子13kgを背負ったのトレーニングなどを行っています。

### Q. 指導者としての願いは？

**柴崎** 大会で好成績を残すことも大切ですが、登山技術や体力をつけていろいろな山に登って、普段できないような体験をし、普段見られないような景色を見てほしいと思っています。一生できるスポーツなので、登山客ではなく「登山者」になれるように指導しています。登山以外のアウトドア活動も幅広くできたらいいですね。

### Q. 読者にメッセージを？

**柴崎** 少ないけれど、県内の他校にもワンダーフォーゲル部・山岳部があるので、興味があればぜひ見学などに行ってもらいたいです。大月周辺のフィールドとしては、初心者むけの山で、大月の街が一望できて富士山を見ることが出来る「岩殿山」がおすすめです。



# 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。

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。

<b>昭和町野球スポーツ少年団 (軟式野球)</b> ●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)	<b>甲斐桃姫 (軟式野球)</b> ●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)	<b>小笠原ジャガーズ (軟式野球)</b> ●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 (声沢)	<b>石和スポ少バレー (バレーボール)</b> ●練習日時：毎週火曜 19:00~ 毎週土曜 9:00~ ●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)	<b>若草バレーボールスポーツ少年団</b> ●練習日時：毎週火・水曜 17:30~ 毎週土・日曜 9:00~ ●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)	<b>湯田ミラクル JVC (バレーボール)</b> ●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)
<b>ラウンダース (軟式野球)</b> ●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)	<b>SNS ベースボールクラブ (軟式野球)</b> ●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)	<b>笛吹ボーイズ (硬式野球)</b> ●練習日時：毎週水・金曜 19:00~ 毎週土・日曜 9:00~ ●練習会場：一宮様の里グラウンド他 ●対象年齢：中学生男女 ●連絡先：TEL090-3246-3803 (渡辺)	<b>春日居フットボールクラブ</b> ●練習日時：毎週木曜日 (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)	<b>昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia (サッカー)</b> ●練習日時：火~金曜 16:30~ ●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	<b>甲南剣友会 伊勢剣道スポーツ少年団</b> ●練習日時：毎週月曜18:00~、毎週水曜18:30~ 1・3土曜17:30~、2・4土曜18:00~ ●練習会場：伊勢小学校体育館・南西公民館他 ●対象年齢：幼児~中学生 ●連絡先：kounanise.kendo@gmail.com
<b>山梨ふじやまボーイズ (硬式野球)</b> ●練習日時：毎週火・木曜 19:00~ 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)	<b>身延シニア (硬式野球)</b> ●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)	<b>吉田ミニバスケットボールスポーツ少年団</b> ●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)	<b>白根桃源 剣友会 (剣道)</b> ●練習日時：毎週水・土曜 19:00~ ●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)	<b>天真会剣道スポーツ少年団</b> ●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)	<b>新国際空手拳法道 士衛塾</b> ●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)
<b>松山ミニバスケットボールスポーツ少年団</b> ●練習日時：毎週火・水曜 18:00~ 毎週土・日曜 8:00~ ●練習会場：吉田小学校体育館 ●対象年齢：小学生 ●連絡先：TEL090-3098-4169 (西村)	<b>国母ミニバスケットボールスポーツ少年団</b> ●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：TEL090-2649-3226 (井上)	<b>貢川ミニバスケットボールスポーツ少年団</b> ●練習日時：毎週水曜 17:00~ 毎週土曜 13:15~、毎週日曜 9:00~ ●練習会場：貢川小・朝日小体育館 ●対象年齢：小学生男子 ●連絡先：TEL090-7239-9666 (大澤)	<b>スポーツ少年団 榎友会 (空手)</b> ●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) shunji7@docomo.ne.jp	<b>竜王少林寺拳法スポーツ少年団</b> ●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)	<b>山梨ジュニアレスリングクラブ</b> ●練習日時：毎週土曜 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)
<b>甲府東ミニバスケットボールスポーツ少年団</b> ●練習日時：毎週火・木曜 17:00~ 毎週土曜 16:30~ ●練習会場：甲府東小学校体育館 ●対象年齢：小学生男子 ●連絡先：TEL090-5774-6706 (秋山)	<b>相川ミニバスケットボールスポーツ少年団</b> ●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)	<b>竜王ペガサス (バレーボール)</b> ●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)	<b>FRG山梨キッズアカデミー (レスリング)</b> ●練習日時：毎週水曜 19:00~、日曜 9:30~ ●練習会場：山梨学院大学内道場 ●対象年齢：3~15歳男女 ●連絡先：TEL080-6722-3839 (内山)	<b>ヒーローアカデミー (体育教室)</b> ●練習日時：毎週水曜 16:15~、17:30~ ●練習会場：ブルーアーススポーツパド ●対象年齢：年少児~小学生男女 ●連絡先：TEL055-221-1555	<b>伊勢水泳スポーツ少年団</b> ●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：TEL070-4194-5411 (古守)

ご家庭の **ゴミの処分・解体工事** で **T-POINT** が **貯まる! 使える!**

ご家庭のゴミ・不要品・片づけは **何でもご相談下さい!**  
月~土曜日: AM8時~PM5時半

【南アルプス総合リサイクルブランド】  
〒400-0414 南アルプス市戸田 916-18  
TEL: 055-284-4543

詳しくは **峡南環境** 検索

お客様とメーカー様をつなぐ **プラットフォーム**

**BUZEN 豊前医化株式会社**

医療・理化学の総合商社 **豊前医化株式会社**

〒409-3812 山梨県中央市乙黒 107-6  
TEL: 055-274-8800 FAX: 055-274-8808  
URL: http://www.buzen-ika.co.jp/

## 栄養士からのメッセージ

# 旬の果物に込められた無限の可能性



**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。

三寒四温を繰り返し、春の訪れを感じられる日々になってきました。年度の切り替えでもある今、新しいステージでの生活を迎える人も多いと思います。今回は体調を整え、最高のスタートを切れるように摂ってほしい栄養素「フィトケミカル」について紹介します。フィト＝植物、ケミカル＝化学成分を意味します。植物はとても簡単に手に入るためか、栄養素としてのポテンシャルが軽視されているように感じます。そして最近の食品は「おいしい」と「健康」の両方を取り入れなければ選んでももらえない傾向にあることを踏まえ、多くの植物の中から私自身が普段の食生活に欠かさない「旬の果物」に注目していこうと思います。まず「旬」については、その物自身が一番輝くときです。次に「果物」は野菜と比べ甘さが強くおいしい。そこに加えたくさんの色彩、特に果物の皮周辺に含まれた成分に健康効果が期待できます。植物は日光や雨風から自身を守るために外側を厚くし、果肉や種を守ります。さらにそこから種に繁殖の準備が整えば、目立つように色を着け、香りを放ち、鳥や動物たちに食べてもらい、遠くに種をまいてもらいます。こんなに緻密で素晴らしい自然界での生命力をいただき、私たちの体の一部にすることにとっても深い意味があると信じたい！フルーツ王国山梨には季節ごとに「旬の果物」が揃います。私の好きな果物の一つにキウイがありますが、キウイは追熟という工程を経て甘味や栄養価を増す果物です。一般的に出回っている種類にグリーンとゴールドがあり、色の違いから、味はもちろん栄養価も多少変わってきます。ポリフェノールやルテインは抗酸化作用があり、錆びない体で集中力にも作用します。そのまま食べるもよし、皮ごとジュースにするもよし。タンパク質を分解する成分を含んでいるので、お肉のソースにするのも効果的です。植物はまだ環境の変化に順応し、無限の可能性を秘めているように感じます。

## スポめし！

# のっぴいの里で収穫されるキウイフルーツ



山梨みらい農業協同組合  
市川三郷町大塚 4371  
TEL 055-272-1147  
<https://www.y-mirai.or.jp/>

市川三郷町大塚地区では、40～50年前からキウイの栽培が始まったようです。日本全国でキウイの生産が飽和状態になり、価格が低迷していた時期もありましたが、今は価格も安定し、栽培面積も維持して生産が行われています。ニュージーランド原産の「ヘイワード」という種類のキウイを、「のっぴい」と呼ばれる肥沃な土壌で栽培していて、色・形・味ともに優れているという評価を受けています。

年間の出荷量は、一般的な緑色のキウイ「ヘイワード」が60トン、表面に毛がなく果肉の中心部が赤い「レインボーレッド」が20トンで、山梨県内有数の生産量です。収穫時期は「レインボーレッド」が10月、「ヘイワード」が11月ですが、農協の冷蔵庫に貯蔵して、他の産地の出荷時期とずらしながら出荷しています。キウイは天候に左右されることがほとんどなく、他のフルーツに比べると手のかからない農産物です。私たち農協は、できるだけ玉が大きく、糖度が高いものが育つように、受粉作業や摘果作業を指導しています。

他の果物と比べてビタミンCが豊富なのがキウイの特長です。そのまま食べる方が多く、ジュースやフルーツポンチに入れたり、ケーキに沿えるなどの食べ方もあります。キウイそのものの認知度は高くなっているものの、家庭での追熟方法がわからない方も多く、子どもたちは酸っぱいイメージがあるかもしれません。ヘタを押して少し弾力があると食べ頃です。県内のスーパーやみたまの湯の直売所などで購入できます。

(JA 山梨みらい営農指導員・村松克哉さん)



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](http://www.shinnihontec.co.jp)  
E-mail [shinnihontec@shinnihontec.co.jp](mailto:shinnihontec@shinnihontec.co.jp)



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](http://www.e-kuri.com) E-mail [info@e-kuri.com](mailto: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

# 甲斐清和高校フェンシング部 KAI SEIWA HIGH SCHOOL FENCING CLUB

片手に持った剣と全身を包む防具で相手と対峙するフェンシング。中世ヨーロッパ騎士の剣術にルーツがあるといわれるこのスポーツに旧湯田高校時代から取り組み、全国的な活躍を見せている甲斐清和高校フェンシング部の生徒さんに、①フェンシングを始めたきっかけ、②その魅力、③部活での目標や将来の夢をお聞きしました。



奥水勇輝 3年

①元々興味があった。②フルレ・エペ・サーブルの3種目があり、違った駆け引きが楽しめる。③国体出場。



小池優亜 3年

①先生に誘われて。②常に考え、変化をしないと勝てないところ。③大学でも続けるのでインカレ出場。



佐野絵里奈 3年

①楽しそうだった。②すべての動きが一瞬で見逃せないところ。③尊敬される人になる。



甲斐孝広 3年

①先生に誘われて。②駆け引きの中で、相手の予想を上回ったときに楽しさ。③U-20のランキング8位以内。



田中克樹 2年

①部活動体験で楽しかった。②瞬時の駆け引き。③警察官になって市民の安全を守る。



高椋董依 2年

①部活動体験で楽しかった。②一瞬の判断で勝負が決まるところ。③インターハイベスト4。



史驚 2年

①かっこいいと思った。②相手との駆け引き、剣のかっこよさ。③インターハイベスト8。



宇佐美翔也 2年

①フランスが好きだった。②片手で剣を持つプレースタイル。③インターハイベスト8。



大石琉奈 2年

①助っ人での参加をきっかけに。②高校スタートでも全国を目指せる。③インターハイベスト8。



続全国優勝 抜フェンシング大会 甲府湯田高等学校



望月優美 2年

①甲斐清和でしかできない経験だと思った。②華麗な剣さばき。③インターハイ出場。



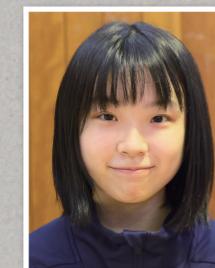
金谷けんじ 1年

①親の勧め。②自分より大きい相手に勝つために考えること。③いろいろな大会で優勝。



柳本陸稀 1年

①先輩に誘われて。②相手との駆け引き。③フェンシングを知らない人にも知られるくらいの選手になる。



田中真愛 1年

①好きな漫画がきっかけ。②きれいにアタックが決まった瞬間。③部活も勉強も両立。



寺岡慶人 1年

①部活体験で楽しかった。②接近戦での剣技。③インターハイで活躍する。

### 大村貴之 顧問

人間力の成長と、学校や地域から応援されるようなチーム作りを目指しています。その上で、全国大会で勝ちたい、よりうまくになりたい子どもたちの思いに応えられるような指導を心がけています。



## 部活紹介



**旧** 甲府湯田高校時代から知られるフェンシングの強豪校。特に平成2年から4年にかけての全国大会(全国高校選抜大会)では、3年連続で優勝を成し遂げた。昨年度は個人インターハイ3位の成績をおさめる。U-20元日本代表の大村貴之顧問のもと、全国大会での活躍を目指す。

小山電気は剣持クリア選手を応援しています！

総合電気設備・住宅電気工事・太陽光発電設計施工  
 特定建設業(特)2283 ISO9001 認証取得



株式会社 小山電気

〒406-0801 山梨県笛吹市御坂町成田 1752-1  
 TEL 055-263-4151(代) FAX 055-263-4152



# 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)



## くろだ小児科・耳鼻科

■診療科目  
 小児科  
 耳鼻いんこう科

■睡眠時無呼吸検査やります  
 小学生からできます。  
 充実した睡眠と健康のために！

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・アレルギー専門医)

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・土曜日午前・日曜日(耳鼻科は火・水曜日午後休診)  
 乳児検診■月・火・水・金 14:30~15:00(予約制)  
 予防接種■診療時間時間ないいつでも可(専用時間 14:00~15:00)(予約制)

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 **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 甲府市西八幡 1939-2(QUEメディカルタウンない)kai・遊パークのすぐそば <http://kuroda-ped-ent.com/>

穀物をおいしく、  
 みんなを健康に。

はくばく  
 The Kokumotsu Company

本社・工場 / 〒409-3843 山梨県中央市西花輪4629 お客様相談室(受付時間9:00~17:00 土曜・日曜・祝日を除く) TEL.0120-089890 [www.hakubaku.co.jp](http://www.hakubaku.co.jp)

五十年後、  
 百年後の未来のため  
 次代の子どもたちのため  
 職人としての誇り  
 親としての誇り  
 未来を創造する  
 渡辺建設興業

信頼される技術と品質、そして心。 **渡辺建設興業(株)**  
 〒400-0112 山梨県甲斐市名取393 TEL 055-276-2826 代表取締役 渡邊 慎助

J1 昇格を目指してがんばれ！  
 私たちは **ヴァンフォーレ甲府** を応援しています！

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

# SPORTS

## 縁の下の力持ち!

Vol.2  
矢崎和樹さん  
— ヴァンフォーレ甲府副務 —



Q. ヴァンフォーレで働くことになったきっかけは？

A. 高校までずっとサッカーをやっていたのですが、何かサッカーに携わることのできる仕事を探していました。たまたま横浜Fマリノスでマネージャーをされていた方の話を聞いたのがきっかけです。

Q. どんなお仕事ですか？

A. トレーニング用具の準備やメンテナンス、ユニフォームの管理など、選手やスタッフが円滑に試合や練習に臨めるような環境づくりを行っています。アウェイの試合には帯同せず、居残り組のサポートを行います。

Q. コロナ禍で苦勞されたのでは？

A. 公式戦で最低13名の登録がないと試合ができないので、大変でした。今もチーム内でアプリを活用し、各自が朝の体温や体調をチェックしてトレーナーに見せています。

Q. 思い出に残る試合は？

A. 去年の天皇杯の決勝戦です。現場にいたことができたので、自分がそこにいることが最高に幸せだと感じていました。

Q. これからの目標や夢は？

A. 今もサッカーが大好きなんです。いつかイギリスのプレミアリーグを現地で観戦したいですね。

矢崎和樹さん●山梨県生まれ。幼稚園時代に始めたサッカーを高校卒業まで続ける。2019年にヴァンフォーレ山梨スポーツクラブに入社。ヴァンフォーレ甲府の選手のサポート業務に携わる。



01 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。

02 **スポーツイベント** 甲斐スポ道場 がスタート!!  
詳しくはHPをCheck!!

03 取材の裏側やスポーツにまつわる最新情報をSNSで発信中!



スポーツは育てることができる。  
スポーツクラブ(toto+BIG)の発達は、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める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。

### Column

#### ドクター's コラム

悩んでいる人がいたら  
あなたはどうしますか?  
YGU スポーツ・サイエンス・ラボ 便り



安田 貢 Yasuda Mitsugu

山梨学院大学スポーツ科学部教授。アスリートのメンタル面の支援や心理トレーニングが専門分野。日本バレーボール協会理事、山梨県バレーボール協会常任理事などを務める。

**ス**ポーツ選手は健康的で、何の悩みもないように明るく爽やかに見えるかもしれませんが、そんなことはありません。身体的・心理的限界を超えるほどのトレーニングをしないと上達しないし勝てないので、「明るく、元気」ではられません。今回は私が経験したA選手(20代、男性、バレーボール)の心理サポートを事例に話を進めたいと思います。なお、読者のみなさんの理解が進みやすいように話を簡略にしています。

A選手はミスすると「どうしよう」という気持ちになり、パニックに陥ることを訴えていました。ある試合の終盤にスパイクを打ったのですが、痛恨のミスをしました。ミス直後、今度はA選手にサーブの順番が回ってきました。A選手がサーブをミスすればその場で負けが決まってしまう状況です。A選手はミスを恐れずに強くコー

スを狙って、相手の攻撃を阻む見事なサーブを打ちました。後日A選手は、「ミスしても動じなくなった。次の1本に集中できるようになった」と言っていました。A選手に何が起きていたのでしょうか。

2カ月前にさかのぼってみます。私はA選手からミスするとパニックに陥ることを打ち明けられました。そのときのA選手の表情は硬く、肩を落とし、弱々しい口調でした。不安や悔しさを抱えながら悩んでいる様子が見て取れました。私はA選手の不安や悔しい気持ちを理解しながら、A選手と対話を重ねました。ただし私が意識したことは、私が話すのではなく、A選手の話に耳を傾けることでした。A選手は対話の最後に「ミスしてもチームメイトには言えないが、こんなときもあるさ」って考えてもいいですよ。気持ちがスッキリしました」と言っていました。話を聴くことは治療的意味があ

ると言われています。話を聴いてくれる人には自分の悩みを語りやすく、自分の気持ちを分かってもらいたいものです。分かってもらうためには自身がどのように伝えたらよいかを考えます。実は考えていることが自分自身と対話していることになるのです。A選手は私と対話していましたが、自分自身とも対話し、自分なりの気づきを得たものと思われま

今回の事例から、①A選手の立場になってA選手の気持ち(今回は「不安」「悔しい」)を理解すること、②A選手の話に耳を傾けること、を心がけていたことでA選手は私のことを「話を聴いてくれる存在」と認識していたと思います。皆さんの前に悩んでいる人がいれば参考にしてみてください。

## 新たな礎を、この地域に。日医工山梨グループ

- 医薬品卸**  
株式会社 日医工山梨
- 調剤薬局 在宅医療・介護**  
株式会社 日医調剤  
ケーツーメディカル 株式会社  
有限会社 フロイント
- 電気事業**  
ニチエ電気 株式会社
- 介護施設**  
社会福祉法人 ふれあい倶楽部  
介護老人福祉施設 りんどうの里  
地域密着型介護老人福祉施設 うぐいすの森  
サービス付き高齢者向け住宅 けやきの郷  
デイサービス いちかわ
- 診療所**  
医療法人 啓徹会  
市川メディカルクリニック  
昭和メディカルクリニック

本社  
〒409-3845 中央市山之神流通団地1-6-2  
TEL055-288-8501  
http://www.nichiiko-yamanashi.co.jp/



会社案内動画  
こちらから





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

# 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

飯塚工業は  
剣持クリア選手を  
応援しています!

# 通松



**KK 飯塚工業**

山梨県笛吹市御坂町井之上 1511  
TEL : 055-262-1111



甲斐市に  
**NEWOPEN**

# MectaLabo

体のお悩み相談ください!

**トレーニング**  
*Training*

**整骨院**  
*Chiropractic Clinic*

**リハビリ**  
*Rehabilitation*

柔道整復師とトレーナーが外側、内側の両方からアプローチをし健康な生活をバックアップ!  
個々のレベルと目標に応じた施術やトレーニングを行います。



〒400-0115 山梨県甲斐市篠原784-7  
TEL:055-287-7301 / FAX:055-287-7302  
MAIL: info@mecta-labo.co.jp  
https://www.mecta-labo.co.jp

詳しくはHPをチェック!  
メクタラボ 検索



アミノパークス	バス通り	山梨中央銀行 南竜王支店	竜王 スポーツ
開国橋	竜王南小 学校入口	鹿軌道	甲府
コウノスポーツ 竜王店			

## 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	●	●	●	-	●	△	-

【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

## かいスポーツプレス VOL.14

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

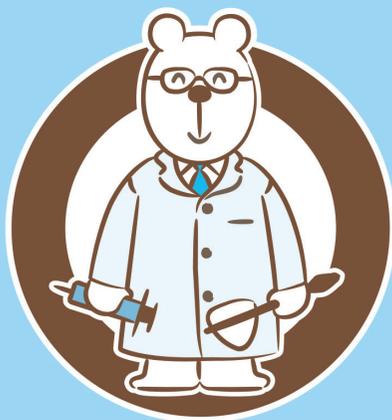
編集人：立林 繁由起

スタッフ：小澤 玲子・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 2023



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

設置機器

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.14

かいスポーツプレス 第14号 2023年3月25日発行 無料  
発行人=河野秀樹/編集人=立林繁由起/発行人=NPO法人・甲斐スポーツ振興会 〒400-0117 甲斐市西八幡2113-1 TEL.055-260-8877