



2023 SUMMER
Vol.15
かい
スポーツプレス
SPORTS PRESS

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

特集

山梨のクラブチーム

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

すべての スポーツに エールを

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。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ



CONTENTS

04 特集：山梨のクラブチーム

甲斐府中クラブ（硬式野球）／クリーンファイターズ山梨（ラグビー）／CSC ルーデンス（チアダンス）／竜王クラブジュニア（ソフトテニス）／富士吉田シルキーズ（ソフトボール）ふじざくら（バレー）／山梨ジュニアレスリングクラブ

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 アスリートにお勧めしている“お肉”の食べ方

15 スポめし！ 豊かな自然環境と生産者の技術が生んだ山梨のブランド和牛

16 ヤマナシ部活たんけん 東海大甲府高校駅伝部

20 SPORTS 縁の下の力持ち 中澤日瑚さん（山梨学院高校野球部マネージャー）

21 ドクター's コラム 多様な「スポーツへの関わり」で健康で明るく豊かな人生を！ ／三井勇（山梨学院大学スポーツ科学部特任教授）



表紙●八木野航平さん（フィッツスポーツクラブ竜王）

昭和町出身の高校1年生。バタフライと自由形の水泳選手。姉の影響で4歳からフィッツ竜王でスイミングを始める。中学2年生で全国ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会 100m バタフライに出場し優勝。中学3年生で全国中学校水泳競技大会 100m バタフライで優勝。憧れの選手は、同じくフィッツ竜王出身で、オリンピックにも出場した江原騎士選手。将来の目標は、日本を代表する選手になって世界で活躍すること。

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

あなたの「大切」を、セコムする。



セコム・ホームセキュリティ

24時間365日、セコムが見守り駆けつけるサービスです。

セコム山梨株式会社



0120-188-959

甲府市徳行 3-12-25

<https://www.secom-yamanashi.co.jp/>



山梨のクラブチーム

SPECIAL ISSUE_No.1

甲斐府中クラブ



学生時代とはまた違った野球の魅力を感じながら

Q. チームの歴史や特徴は？

安島 37年前に「市川クラブ」というチーム名で、社会人の硬式野球チームとして発足。その後「甲斐府中クラブ」と名称変更して、10年目になります。甲府工業や山梨学院をはじめ、県内各地の公立高校で野球をやってきたメンバーも多く在籍しています。高校野球ではまだ不完全燃焼で、まだまだプレーヤーとしてがんばりたいという選手が集まっていて、中には県外の独立リーグに進んで、そこからNPB(プロ野球)を目指そうという選手もいました。

Q. 普段の活動は？

安島 以前は週2日練習できていたのですが、現在は練習

場確保の問題で週1回のナイターのみです。悪天候時や大会の前などは、メンバーの母校の雨天練習場を借りることもあります。練習時間が週1回2時間と限られているので、そこで全体練習を中心に。それ以外のトレーニングなどは各自で取り組んでいます。

Q. 指導者としての方針などありますか？

安島 スポンサーもなく個々に部費を出し合って成り立っているチームなので、私が監督だからと、上から目線で指導することはありません。どのように練習に向かうかは自己管理に任せて、監督・助監督・コーチ・ゼネラルマネージャーはヒントを与える程度です。



安島典仁監督



Q. 社会人野球の魅力は？

安島 学生時代は指示されて、“やらされている野球”をしてきた選手がほとんどですが、ここでは働きながら、大学に通いながら、自分たちが野球のために工夫して時間を作って取り組んでいます。そうやって仲間と一緒に自己管理しながら、自分の意志で取り組むことで、学生時代とはまた違った野球の喜びを感じていると思います。

Q. 野球の普及活動なども行っていますか？

安島 昔と違って、野球という言葉は知っているけど実際にはやったことがない子が多いので、野球に似た「ティーボール」の教室を幼稚園児や小学生を対象に開催しています。そこで野球に興味を持った子が、いつか野球を始めて

くれたら嬉しいですね。

Q. 今後の目標は？

安島 都市対抗予選など、公式戦でタイトルをとることで。「山梨の代表は甲斐府中クラブだ！」というイメージが作れるくらいのチームになりたいですね。かいスポーツプレスを見た方々にも、ぜひ球場に足を運んでいただいて、甲斐府中の野球を楽しんでいただきたいです。

●甲斐府中クラブ

前身の「市川クラブ」から数えて、37年の歴史のある社会人硬式野球チーム。2017年から2020年にかけて、4年連続で都市対抗野球山梨県予選で優勝。横浜スタジアムで行われた都市対抗野球2次予選に出場した。



SPECIAL ISSUE_No.2

クリーンファイターズ山梨



小池善行ヘッドコーチ

荒ぶる闘争心と、ゲームの流れを支配する頭脳を鍛えて

Q. どんなチームですか？

小池 19～44歳の選手が所属していて、みんな日中はさまざまな企業などで働いた後に練習しています。グラウンド練習は週3回、それ以外の日は無重量トレーニングを行います。練習はかなりきついと思います。

Q. チームとしての目標は？

小池 まずは今のリーグで優勝して、一つ上のグループAを目指したいです。

Q. ラグビーをする上で、特に鍛えるべきところは？

小池 全部ですね！ 体を鍛えるだけでなく頭で考えながらゲームを理解し、相手の先手をとって効率よく攻撃するクレバーさも大事です。

Q. ラグビーというスポーツの魅力は？

小池 格闘技の要素が入った球技で、体が大きくても小さくても、いろんな特徴を持った選手が個々の能力を最大限に発揮できるスポーツだと思います。また、試合終了後に

お互いの健闘を讃え合う「ノーサイドの精神」もこのスポーツならではの魅力です。

Q. 指導者としての思いは？

小池 ウチのユニフォームの色は、かつての母体のTOSENさんのイメージカラーの水色と、山梨のワインをイメージしたワインレッドです。ただ勝利を目指すだけでなく、プレイや人間性で地域みなさんに感動を与えられるような選手になるよう伝えています。



Q. 山梨の人たちにメッセージを

小池 ラグビーの体験会や地域の清掃活動も行いながら、地域貢献とラグビー普及のためにどんどん表に出ていきたいと思っています。これからも応援よろしくお願いします。

●クリーンファイターズ山梨

TOSEN（東京洗染機械製作所）のラグビーチームとして発足。2019年より一般社団法人に組織を改め、現在は地域リーグのトップイーストグループBで戦う。



SPECIAL ISSUE_No.3

NPO法人 カルチャースポーツクラブ ルーデンス

見る者を笑顔&元気にするパフォーマンス

Q. どんな団体ですか？

市川 2002年に発足し、2007年からNPO法人として活動しています。当初はチアダンスをはじめ、サッカー・新体操・ヒップホップダンス・高齢者の健康体操など、さまざまな活動をしていましたが、今は子どものチアダンスや新体操が主な活動です。

Q. チアダンスとチアリーディングの違いは？

市川 チアリーディングは、ダンスとアクロバティックな組体操を行うものですが、チアダンスはそのうちのダンスに特化したものです。アメリカでは「Pom Dance (ポンダンス)」とも呼ばれています。ポンポンを持って踊るポンダンス・ラインダンス・ジャズダンス・ヒップホップの4つを組み合わせたのがチアダンスです。

Q. チアダンスの魅力は？

市川 見ての方がワクワクして、自然と笑顔になるようなパフォーマンスが魅力だと思います。大会では、技の正

確性・完成度・連続性・スピード・同調性などに加えて、元気さや笑顔も採点項目になっています。

Q. 指導者としてどんな思いを持っていますか？

市川 子どもたちの運動能力の向上、そして団体競技なので、チームワークや上手に人とのつながりの大切さを教えたいと思っています。それから、笑顔で楽しく、自分が自分であることをみんなの前で誇らしく発表できるようになってほしいですね。

Q. 読者にメッセージを

市川 チアダンスだけでなく、新体操やヒップホップ、親子ふれあい遊びやシニアの健康体操、コンディショントレーニングなどもやっているの、興味のある方はぜひお問い合わせください。



市川啓子理事

●カルチャースポーツクラブ・ルーデンス (チアダンス)
中央市を拠点に、小・中学生のチアダンスに取り組む。現在、メンバーは45名。今年2月にはUSAジャパン主催の地区大会で、小学生クラスが審査員特別賞を受賞。



SPECIAL ISSUE_No.4

竜王クラブジュニア

半世紀の歴史を持つ、小学生ソフトテニスのクラブ



藤本克己コーチ

Q. どんなチームですか？

藤本 小学生を対象にした、ソフトテニスのクラブチームです。テニス未経験の子が多く入部しますが、現在のメンバーは約20名。県の代表選手にも4人が選ばれています。9割くらいの子が、中学・高校と進んでもソフトテニスを続けています。

Q. 普段の活動は？

藤本 甲斐市の釜無川スポーツ公園などで、ボール投げやサーブ練習などの基本練習をメインに行っています。まずは運動する喜びやテニスの楽しさを伝えることを大切に。県代表の選手には、よりレベルアップするための負荷のかかった練習に取り組んでいます。



Q. チームとしての目標は？

藤本 テニスを楽しみながらも、大会等でよい結果が出るようになればいいと思っています。結果が伴えば、本人が何より嬉しいはずですし、勝って自信をつけて前よりも練

習に熱が入る。そんな好循環になるといいですね。

Q. ソフトテニスの魅力は？

藤本 90歳でやられている方がいます。生涯を通じて楽しむというのが魅力の一つです。また、硬式だとシングルスがメインになりますが、ソフトテニスはダブルスがメインなので、2人で呼吸を合わせてゲームに臨む醍醐味があります。お互いを思いやる気持ちも育まれると思います。

Q. 読者にメッセージを。

藤本 親子の会話が弾むからと、毎週土曜日に子どもとコートに来るお父さん、お母さんもいます。親子一緒に、ソフトテニスを楽しむというのもオススメです。体験入部お待ちしております。一緒に楽しくテニスしましょう。

●竜王クラブジュニア

約50年の歴史がある小学生ソフトテニスのクラブ。関東・全国大会に毎年選手が出場し、昨年も県下春季小学生ソフトテニス選手権6年生女子の部で優勝。TEL080-4124-5514(城田)



SPECIAL ISSUE_No.5

富士吉田シルキーズ

幅広い世代が集まり、一つの白球を追う

Q. チームの歴史や特徴は？

渡辺 平成元年に、吉田商業高校ソフトボール部のOGを中心に結成されたチームです。30年以上続いているので、親子3世代でシルキーズという方もいます。今は中学・高校・大学での経験者が中心ですが、実業団でプレーしていた選手もいます。

Q. シルキーズというチームの魅力は？

渡辺 メンバーの年齢層が幅広く、その中で言いたいことを言い合える雰囲気がいいですね。今のユニフォームのデザインは、若い子たちに任せて作ってみました。袖出しのユニフォームは格好よくて動きやすいと好評です。

Q. 山梨県の女子ソフトボールのチーム事情は？

渡辺 29チームありますが、中には人数が集まらなくて試合に出られないチームもあるみたいです。以前と比べてソフトボール人口が減っているの、富士吉田ソフトボール協会では、夏に中学生女子の大会を郡内地域で開催した

りしています。

Q. 普段の練習では、どんなことを意識していますか？

渡辺 ソフトボールの勝敗はピッチャーの実力に大きく左右されるので、投手力については常に重視しています。打撃面においても、本番でいかに実力を出し切るかを考えています。やさしくていい子なんだけど、試合で本領発揮できなくて悔しい思いをするケースもあるので、普段の練習での雰囲気づくりやコミュニケーションを大切にしています。

Q. これからの目標は？

渡辺 ケガなく仲よくソフトボールを楽しみながら、1つでも多く試合に勝つこと。そして歴史もあるチームなので、チームの火を絶やさないように続けていきたいです。

●富士吉田シルキーズ

平成元(1989)年に発足した、社会人女子のソフトボールチーム。現在、メンバー19名。昨年は関東社会人ソフトボール大会で3位の成績をおさめた。



渡辺チエミ監督





SPECIAL ISSUE_No.6

ふじざくら

富士の麓で躍動！60・70代のママさんバレーチーム



小宮山久枝さん

Q. どんなチームですか？

小宮山 約15年前の発足時は50代の「あじさいふじ」というチームでスタートしました。その後、メンバーが60代に移行し、「ふじざくら」として活動を続けています。現在は64歳から70歳のメンバーが所属しています。部員が9名で、試合に出場するギリギリの人数なので、誰もがすべてのポジションをこなせるようにしています。

Q. 普段の活動は？

小宮山 専任のコーチや監督はいないので、メンバー同士でチェックしながら楽しく練習に取り組んでいます。ただし全国大会や関東大会に出場する際には、臨時でコーチをお呼びして指導をしていただくこともあります。



Q. チームとしての目標は？

小宮山 富士吉田地区は14チームでリーグ戦を行っていましたが、コロナ禍で2チームが存続できなくなった事情もあり、9人制を8人制に変更して親睦試合をするなどし

てきました。今年は、それまで中止されていた全国大会や関東大会も再開されたので、また気持ちも新たに、年代別の山梨県優勝を目指してがんばります。

Q. バレーと家庭・子育ての両立は大変ですか？

小宮山 家事・育児・仕事をなんとか両立させながら、バレーに打ち込んできました。今は子育て、孫育てもひと段落した方が多いので、よりバレーに没頭でき、それが若さを保つ秘訣にもなっているようです。

Q. 読者にメッセージを。

小宮山 私たちは富士の裾野で日々気持ちよく練習しています。冬は厳しいですが、そんな中でも春を待ちわびながら、体力づくりをする楽しさもあります。ぜひみなさんも一緒にやってみませんか？

●ふじざくら

富士北麓地域で活動するママさんバレーのチーム。現在、64歳～70歳の女性9名が所属。全国家庭婦人ママさんバレーボール大会山梨県大会優勝の経験もあり。



SPECIAL ISSUE_No.7

山梨ジュニアレスリングクラブ

オリンピックの夢をつなぐレスリングクラブ

Q. どんなクラブですか？

深澤 パルセロナオリンピックに出場した山梨学院大OBの大橋正教さんと、私の恩師が作ったチームで、30年ほどの歴史があります。幼稚園の年少児から中学3年生までが所属していて、柔道・空手・ボクシング・ラグビーをかねもちしている子もいます。

Q. クラブ出身で活躍している選手などいますか？

深澤 2021年の東京オリンピックに出場し、レスリング男子フリースタイル65kg級で金メダルを獲った乙黒拓斗選手は当クラブ出身です。大学生で日本代表選手になっている子もいます。

Q. ジュニアレスリングの魅力は？

深澤 今の時代、兄弟や近所の友だちと取っ組み合いをすることはあまりないと思います。安全なマットの上で、昔の取っ組み合いみたいなことをしながら体を鍛え、そして相手とある種のコミュニケーションを交わせるところが魅

力です。また「ゴールデンエイジ」と呼ばれる、運動神経がものすごく発達するこの時期に、全身を使った運動ができるのも、子どもが取り組むスポーツとしては適しているのかなと思います。

Q. 競技の普及活動などは？

深澤 山梨県のチーム数が4つになり、以前よりだいぶ少なくなってしまったので、SNSを使って宣伝に力を入れています。子どもたちに楽しみながらレスリングを高校・大学まで続けてもらい、大人になったら自分の子どもを連れてここに来る。そんなサイクルになればいいですね。そしてまたここから、オリンピックでメダルを獲るような選手が出てくることを願っています。興味のある方はぜひ一度、体験をしに来てください！



深澤秀二コーチ



●山梨ジュニアレスリングクラブ

パルセロナオリンピックに出場した大橋正教さんらが立ち上げた、ジュニアのレスリングクラブ。現在、女子も含め、幼稚園年少児から中学生まで32名が所属。

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～
毎週水曜 19:00～(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 10:00～0
- 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～
- 練習会場：中央市北小学校体育館他
- 対象年齢：年長児～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：小学生男女
- 連絡先：TEL080-4124-5514 (嶋田)

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

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～
- 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)

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)

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)



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>

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。

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：大田市旧富浜中学校
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-5201-8072 (相馬)

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)

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～
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)

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)

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)

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：TEL090-2649-3226 (井上)

貢川ミニバスケットボールスポーツ少年団

- 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)

甲府東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 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)

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)

甲府サンダース (ドッジボール)

- 練習日時：毎週水曜 19:00～
毎週土曜 18:00～
- 練習会場：甲府南中体育館・中道体育館
- 対象年齢：小学男女
- 連絡先：TEL090-3537-9074 (近藤)

合気道山梨養神館専心道場

- 練習日時：毎週土曜 11:30～
- 練習会場：甲府城跡武徳殿
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：yamanashiyoshinkan@gmail.com

合気道山梨養神館種穂道場

- 練習日時：毎週土曜 10:30～
毎週日曜 14:30～
- 練習会場：甲府城跡武徳殿
- 対象年齢：小学生以上
- 連絡先：yamanashiyoshinkan@gmail.com

櫛形少林寺拳法

- 練習日時：毎週水・金曜 20:00～
- 練習会場：櫛形総合体育館
- 対象年齢：年長児以上
- 連絡先：TEL090-3243-2069 (内藤)



「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。

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



 WOODY LIFE PLAZA
木の国サイト

栄養士からのメッセージ

アスリートにお勧めしている“お肉”の食べ方



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。

皆さん、ご馳走と聞いて真っ先に思いつく食材は何でしょうか？ 老若男女問わず「ステーキ」や「焼肉」などの肉類を答える方が多いかと思えます。今回はその中でも大人気の「牛肉」についてお話していこうと思います。私たち人間はいつから牛肉を食べるようになったかという…それは遥か昔からです。現代では食するもの全てが安全であると考えますが、牛を食べ始めた時代は新たな物を口にする行為はとても危険であったと考えられます。その中で人間は食物連鎖を経て、弱肉強食の強として進化を遂げてきました。

私がアスリートの栄養指導の際には、目標とする動物を摂取することを勧めます。実際、食べられる動物は限られているので現実的でない部分もありますが、短距離走や瞬発系の競技の選手には俊敏な動きをする白身魚や脂身の少ない部位のお肉を、長距離走や持久系の選手にはひたすら泳ぎ続ける赤身魚や青魚、脂身のある部位のお肉を、そして体を大きくしたい選手には大型の牛肉をできるだけ調理・加工の少ない状態で食することを勧めています。人間も動物なので植物性より動物性の栄養を吸収しやすく、身になる傾向にあります。牛一頭全ての部位を、脂身の量に注目しながら余すところなく楽しみ、命をいただくことができます。牛肉の栄養価の特徴としてカルニチンというたんぱく質(アミノ酸)があり、カルニチンは脂肪をエネルギーに変える補酵素的な役割をするので、ダイエットのサポートや、疲れた体の回復を促します。牛肉と相性のよい栄養素にビタミンB6とナイアシンがあり、同時摂取で相乗効果が期待できます。「牛肉のキノコ巻きガーリックソース」や野菜がたくさん入った「すき焼き」がお勧めです。お肉はとても身近で食卓に不可欠な食材ですが、お肉そのものにはたくさんの背景があり、同じ生物として上手に関わっていくことで食生活を豊かにできるのではないかと考えています。



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！

豊かな自然環境と 生産者の技術が生んだ 山梨のブランド和牛



株式会社山梨食肉流通センター
山梨県笛吹市石和町唐柏 1028
TEL055-262-2288
食肉卸売市場と加工処理施設を
併設した県内唯一の食肉流通拠
点として安全・新鮮な食肉供給。

平成元年9月に「甲州牛」の銘柄が商品登録され、生産者団体の甲州牛研究会（後の甲州牛出荷組合）がスタートしました。令和4年には、甲州牛出荷組合と甲州ワインビーフ生産普及組合が合併し、甲州牛・甲州ワインビーフ推進協議会となっています。

令和4年度現在、組合では約1100頭の牛を飼育していますが、5段階の肉質等級の4等級以上を甲州牛に格付けし、3等級以下は甲州産和牛として出荷しています。甲州牛の品質を統一させるため、麦・トウモロコシ・なたね粕などが入った飼料を使用し、また新鮮な水を与えて畜舎を清潔に保つなど、生産者各自が努力を続けています。その一方で山梨県は、ミネラルウォーターの生産量日本一、日照時間も日本一で、牛の飼育にはとても恵まれた環境にあります。生産者のがんばりと高い技術、そして恵まれた自然環境によって、甲州牛の品質は保たれていて、肉質等級4等以上の認定率が90%以上。そして甘くて味わい深いお肉を消費者に提供しているのです。

やはりお肉そのものの味を楽しんでいただくためには、しゃぶしゃぶや焼肉が一番だと思います。山梨県内の各精肉店や大型ショッピングモール、ドン・キホーテ石和店などで購入することができます。甲州牛をみなさまに愛していただけるよう、安定した出荷を目指していますので、ぜひ多くの方々に食べていただきたいと思っています。

（甲州牛・甲州ワインビーフ推進協議会会長
猪股重教さん）



新二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

東海大甲府高校駅伝部

TOKAI KOFU HIGH SCHOOL
EKIDEN CLUB

7区間で合計49.195km。フルマラソンの距離を7人の選手がたすきをつないで走る高校駅伝。創部3年目のフレッシュなチーム・東海大甲府高校駅伝部を紹介します。

①駅伝の魅力、②過去にやっていたスポーツ、③部活での目標や将来の夢をうかがいました。



河上蒼生
3年

①長距離をチームとして走れるところ。ずっと憧れてました。②サッカー。③関東大会出場。



伊藤由翔
3年

①個人競技であり、チーム競技でもあるところ。②野球・水泳・体操。③関東大会出場。



岩田拓真
3年

①一人ひとりの少しのがんばりが大きな結果につながる。②サッカー・水泳。③関東大会出場。



小澤駿哉
2年

①たすきをつなぐこと。②剣道。③都大路を走る!



辻良樹
2年

①仲間と走れるところ。②テニス・陸上・バスケ・野球・水泳。③都大路出場。



名取響介
2年

①努力が実を結ぶところ。②サッカー・柔道。③都大路出場



植松嶺斗
2年

①たすきをつなぐところ。②スノーボード・スケートボード。③都大路出場。

部活紹介



令

和3年に創部。まだ3年目の新しい部活動。山梨県出身者を中心に、男女合わせて18名が所属(マネージャー含む)。山梨県内ベスト3、そして関東大会出場を目指し、練習に取り組む。令和4年度山梨県高校新人駅伝競走大会5位入賞など。



渡邊 諒
2年

①みんなでたすきをつなぐところ。②サッカー・陸上。数日で辞めた。③都大路出場。



宮野 快斗
2年

①努力が結果に出るところ。②野球。③都大路出場。



矢崎 莉央
2年

①「最高のチームスポーツ」であるところ。②水泳・陸上。③関東大会出場。



若狭 結衣
2年

①「絆」。②バドミントン。③みんなから頼られるマネージャーになる。



遠藤 ななみ
2年

①チームワークがいい。②ソフトテニス。③もっとサポートできるようになる。



相澤 然
1年

①みんなでたすきをつなぐところ。②サッカー・陸上。③箱根駅伝5区を走る。



谷内 涼馬
1年

①長い距離を全員で助け合うところ。②水泳・陸上。③関東大会出場。



赤澤 結衣
1年

①仲間とたすきをつなげたときの達成感。②水泳・陸上。③関東大会決勝。



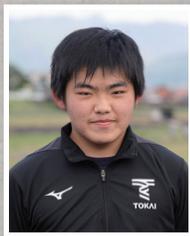
原 稜太
1年

①なんだかわからないくらい力が出るところ。②サッカー・陸上。③全国大会出場。



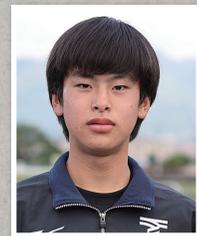
天野 蒼真
1年

①みんなで行なぐところ。②サッカー。③関東大会出場。



土屋 佑互
1年

①みんなでたすきをつなぐところ。②陸上。③関東大会出場。



細窪 瑞輝
1年

①仲間とたすきをつなぎ、仲間を応援する。②水泳・サッカー・陸上。③関東大会決勝。

栗原 俊 顧問

相手との勝負でありながら、常に自己ベストに挑む自分との戦いでもある。そんな駅伝というスポーツを、自分の成長の証とじてもらえるよう願っています。



新たなステージを目指して！私たちは **FC ふじざくら** を応援しています！



■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

小・中学生
プランあります

MectaLabo

カラダの不調を改善します！

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。

【労災指定・各種保険取り扱い】



〒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

アマノパークス	バス通り	
◀開国橋	山梨中央銀行 南竜王支店	竜王 スポーツ
コウノスポーツ 竜王店	竜王南小 学校出入口	廃軌道 コスモス 甲府▶



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っています
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 ■診療時間時間ないはいつでも可 (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/>



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。



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/>



SPORTS

縁の下の力持ち!

Vol.3
中澤日瑚さん

山梨学院高校野球部マネージャー



Q. 野球部のマネージャーになったきっかけは？

A. 父が山梨学院高校野球部OBで、小さい頃から試合なども見に行っていて、身近に感じていました。私自身はずっとバレーボールをやっていたのですが、何が起きるかわからないという、野球というスポーツも魅力的だと思っていました。

Q. 普段の活動は？

A. 選手たちの飲み物の用意、お客様へのお茶出し、ボール渡しなどです。試合ではスコアなどの記録も担当します。

Q. 大変だなと思うことは？

A. 自分たちよりも選手の方が大変だと思っているので、特に大変だと思ったことはありません。

Q. 春の選抜で優勝したときの気持ちは？

A. そのときは全然実感が湧きませんでした。今はとても嬉しく思っています。試合でよい結果が出ると、やってきてよかったと感じます。

Q. これからの目標や夢は？

A. 夏も甲子園に行きたいです！ 将来は理学療法士になって、いろんなアスリートのケアをして、さまざまなスポーツに関わりたいなと思っています。



中澤日瑚さん●山梨県生まれ。小学校でバレーボールを始め、中学校までバレーボール部に所属。2021年に山梨学院高校に入学。野球部マネージャーを務める。2023年、春の甲子園大会で山梨県勢初の全国優勝を果たす。



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

ニチイ電気 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



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



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
TEL055-285-0649 / FAX055-285-3225
mail : shimizu_shouji@khaki.plala.or.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

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

このはな産婦人科



受付

内診室

胎児心拍モニタールーム

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。



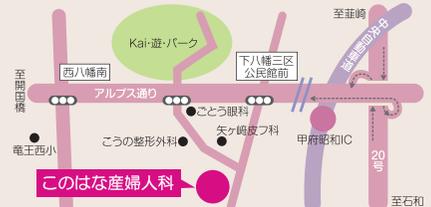
院長 中村朋子

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

[木・日・祝 定休]

土曜午後の診療時間は、14:00~16:00

受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります。



診療時間

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



三井 勇 Mitsui Issmu

山梨学院大学スポーツ科学部特任教授。スポーツ教育や保健体育科教育が専門分野。特に保健体育の教員養成と男子バレーボール部の指導に力を注ぎ、現在は山梨県バレーボール協会副会長などを務める。

多様な「スポーツへの関わり」で健康で明るく豊かな人生を!!

YGU スポーツ・サイエンス・ラボ便り



ヴ

アンフォーレ甲府(VF甲府)は、2022年10月天皇杯全日本サッカー選手権大会で見事日本一に

輝きました。武田信玄が天下取りに挑んで500年。信玄の旗印「風林火山」にちなんで名づけられ、天下取りを託されたVF甲府が、信玄も成し得なかった野望を果たしてくれたのです。山梨県民の夢は叶い、沸きに沸きました。

前後して'21年全国高校サッカーで山梨学院高校、'22年全国高校バレーボールで日本航空高校、'23年にはセンバツ甲子園で山梨学院高校が続けて全国優勝を果たしています。こうした快挙も県民に大きな夢と希望、明るい話題を届けてくれました。

武田信玄の生誕より2000年以上も昔、紀元前776年ギリシャにおいて、第1回古代オリンピックが開かれました。それは紀元後393年まで1169年間(239回)にわたり行われたので

す。そして現代のオリンピックは、1896年から124年間(2020東京オリンピックは第32回)行われています。日本で稲作が始まった縄文時代晚期には、古代ギリシャでスポーツの祭典行われ、今日まで脈々と引き継がれているのです。

それはスポーツが、個人的・社会的に大きな効果を持つからでしょう。スポーツ庁の調査によると、スポーツの効果は①健康体力の保持・増進、②人と人との交流、③精神的な充足感と示されました。スポーツは、生活の中で身体的、社会的、精神的にとっても価値あるものだと考えられているのです。さて、皆さんはスポーツをどのように捉え、そしてどのように関わっていますか。①ウォーキングなど自分なりに運動している。②学校の部活動や地域のクラブで活動している。③スタジアムや球場に行って直接応援している。④テレビやインターネット、新聞など

で観戦している。⑤VF甲府のサポーターや大会のボランティアなどをしている。⑥地域のイベント運営や世話、指導などをしている。いかがでしょう。このようにスポーツへの関わり方は多様です。①②は「する」スポーツ、③④は「みる」スポーツ、⑤⑥は「ささえる」スポーツといます。「する」ことはもちろんですが「みる」「ささえる」、いずれのスポーツとの関わり方でも、スポーツは生活を豊かなものしてくれます。改めて、スポーツのチカラって素晴らしいですね。

さあ、どのようなスタイルでもかまいません。もう一度進んで、健康で明るいスポーツと関わり、豊かな生活を送っていきましょう。

株式会社 望月工業

MOCHIZUKI

〒400-0115 山梨県甲斐市篠原3140-1 TEL:055-276-3970 / FAX:055-279-1535



お知らせ



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。

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。

Let's Go!!



02

スポーツ
イベント

甲斐スポーツ道場 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!

FOLLOW ME!



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。



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

かいスポーツプレス VOL.15

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 FAX055-287-7302

E-mail=info@kaispo.or.jp

http://www.kaispo.or.jp

発行人：河野 秀樹

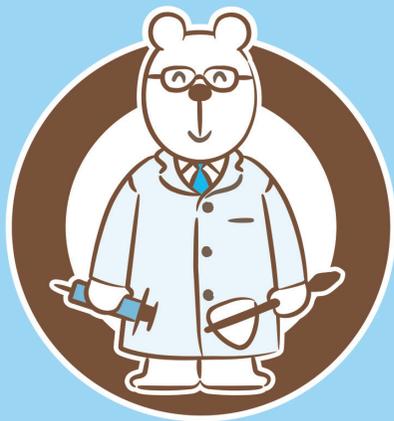
編集人：立林 繁由起

スタッフ：小澤 玲子・YASUOちゃん

撮影：新津 幸・加々美 吉憲

協力：ちびっこぶれず編集部

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

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/>

