



2023 WINTER
Vol.17

かい スポーツプレス

SPORTS PRESS

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

特集

パラ
アス
リ
ト
の
挑
戦

ヤマナシ部活たんけん

がんばれ! KIDS

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L! WINNER 0000 BIG
スポーツ振興くじ助成事業



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。

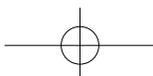


くじを買うはエールになる

スポーツくじ



Ⓜ 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター



かいスポーツプレス VOL.17 2023 WINTER

04 特集：パラスポーツ・パラアスリートの挑戦

山梨県障害者スイミングクラブ／フライングディスク教室／ヴァルカン甲府／山梨県視覚障害者協会グランドソフトボール部／山梨県ボッチャ協会／VIROAR ゴールボール／山梨ペンギンズ／サウンドテーブルテニスクラブ

12 スポ少・クラブメンバー募集

14 がんばれ！ KIDS 鳥沢幼稚園

15 スポめし！ 強い身体をつくるためには食事から

16 ヤマナシ部活たんけん 青洲高校空手道部

20 SPORTS 縁の下の力持ち 三枝利仁さん(障害者スポーツコーディネーター)

22 ドクター's コラム 全ての原石を大切に 中垣浩平さん(山梨学院大スポーツ科学部)



表紙●塚原心太郎さん

昭和町出身。日本航空高校2年生。3歳の時に遭遇した交通事故で脊髄を損傷し、車いす生活に。8歳で始めたチェアスキーでみるみる頭角を現し、昨年はパラアルペンスキーの日本代表に史上最年少で選出。2022年オーストリアピッツタールFISレースECレースGS(大回転)7位をはじめ、全日本チェアスキーチャンピオンシップINよませGS1位、SG(スーパー大回転)1位などの成績を収める。将来の目標はパラリンピックで金メダルを獲ること。

**YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE**

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、出生後の女児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

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>



特集

パラスポーツ・ パラアスリートの挑戦



SPECIAL ISSUE_No.1

山梨県障害者スイミングクラブ



小林賢二コーチ (左)
小池早由里会長 (右)

できることが増えるたびに笑顔も増える

Q. どんな団体ですか？

小林 障害者の社会復帰などを目的に、2012年に発足しました。当時は県内に障害者のための水泳クラブはなく、障害者が個人的にプールに行くと言前払いされてしまったり、利用しづらいこともありました。今はクラブには障害者だけでなく、健常者や水泳初心者も参加しています。

Q. 水泳の魅力は？

小林 最初は表情の固かった参加者も、できることが増えるたびに笑顔が増えるように思います。その達成感や充実感が魅力だと思います。



Q. 読者にメッセージを。

小池 スポーツの楽しさ、そして一人でやるよりもみんなでやる方が楽しいことを多くの人に知ってもらいたいです。

Q. 普段の活動は？

小池 緑ヶ丘スポーツ公園の屋内プール、Kai・遊・パーク、山梨市屋内温水プール、南アルプス市・白根 B&G 海洋センターで、月 8 回程度練習を行っています。

●山梨県障害者スイミングクラブ

2012年に創設された障害者のためのスイミングクラブ。県内各地で月8回ほどの練習を行い、大会等へは個人が参加している。子どもから大人まで、男女合わせて30人ほどが在籍。



SPECIAL ISSUE_No.2

フライングディスク教室



宮本裕丈さん

心と身体を解放する “空飛ぶ円盤” 競技

Q. どんな団体ですか？

宮本 2001年にかえで支援学校が開校し、その翌年からスタートしました。毎月第2土曜日にかえで支援学校に集まって練習をしています。特別支援学校に在籍している方、特別支援学校を卒業して福祉施設や一般企業で働いている方などがメンバーです。

Q. フライングディスクはどんなスポーツですか？

宮本 10枚のディスクを的の中に何枚通すかを競う「アキュラシー」、4枚のディスクを遠くに投げ、そのうち3枚のディスクの飛距離を競う「ディスタンス」、合計14枚のディスクを投げるスポーツです。大会では60mを超える飛距離を出す人もいます。基本的に屋外の芝生の上でやる競技なので、開放感や爽快感を味わえるところが魅力だと思います。

Q. フライングディスクを行うことで、気持ちの変化などはありますか？

宮本 普段の教室では、スタッフや保護者のみなさんなども多くサポートしています。中には大人数が苦手な方もいますが、最初は集団と離れて練習するなどして工夫しながら活動しています。この教室が、フライングディスクを楽しむ場であるとともに、参加者が安心できる場になればいいと思っています。大会では、普段は入れない小瀬陸上



競技場を使うので、ヴァンフォーレ甲府が試合をしている会場ということでモチベーションも上がります。

Q. 目標は？

宮本 山梨県障害者フライングディスク協会が主催する大会が年に1回、障害者国体の予選大会が年に1回あります。楽しみながら活動して、それらの大会でメダルを取ることを目標に、一人ひとりががんばっています。

●フライングディスク教室

2002年に創設された、障害者のためのフライングディスクの団体。全国障害者スポーツ大会などの全国大会出場経験者も含め、中学生から60代のメンバー30人ほどが在籍。



SPECIAL ISSUE_No.3

山梨県知的障害者 サッカークラブ **ヴァルカン甲府**



北野茂樹さん

サッカーの楽しさをすべての子どもたちに…

Q. どんなチームですか？

北野 「ヴァルカン甲府」には、桃花台学園や他の支援学校に通っている子、小学校の特別支援学級の子などが参加していて、小学生から大人までがサッカーを楽しんでいます。ここから13歳以上の「選抜チーム」に進んで、全国大会に出場できるようなレベルの選手たちの集まりの中で本格的にサッカーに取り組むような子もいます。

Q. 障害者スポーツとしての課題や問題点は？

北野 練習場として使っている桃花台学園が交通の不便な場所にあるため、知的障害のある方だと一人では通えません。保護者の協力がなくて成り立たないところが課題ですね。

Q. 障害のある方がスポーツに取り組むことのメリットは？

北野 支援学校を卒業した後、スポーツに取り組む場を提供してくれる団体はあまりないのですが、ヴァルカン甲府

のような場があることで、社会参加が実現できています。そこを実感できること、打ち込める何かがあることは気持ちの面でメリットが大きいと思います。

Q. チームとしての目標は？

北野 まずはサッカーを楽しむこと。選抜チームは関東大会で1勝することです。山梨県には1チームしかありませんが、チーム数が増えて県大会もできればいいですね。

Q. 読者にメッセージを。

北野 まだまだ障害者スポーツとしての理解や参加者が少ないので、障害のある子だけでなく、きょうだいや保護者も一緒になってサッカーの練習に取り組んでいます。興味のある方はぜひ見学に来てほしいです。

●山梨県知的障害者サッカークラブ **ヴァルカン甲府**

2012年に発足。知的障害のある小学生から大人までが参加。笛吹市の桃花台学園グラウンドなどで練習に取り組む。関東大会などの公式戦に出場できる「選抜チーム」に進む選手もいる。



SPECIAL ISSUE_No.4

山梨県視覚障害者協会 **グランドソフトボール部**



三枝利仁監督

視覚障害者も健常者も楽しめる “ 静かな野球 ”

Q. グランドソフトボールとはどんなスポーツですか？

三枝 1チーム10人でやり、うち4人以上が全盲でなければなりません。ハンドボールのようなボールを全盲の投手が転がし、打者はバットでそれを打ち返します。全盲の打者は音を頼りにしながらボールを打つことになります。また、守備についている全盲の選手がボールを捕る場合、ゴロでもその場でアウトになります。全盲の選手のためのルールがあるのが特徴であり、また面白いところです。

Q. 普段の活動は？

三枝 主に山梨県立盲学校で練習をしています。過去に8回、全国障害者スポーツ大会に出場していますが、コロナ禍でここ数年は出場できていないので、関東大会を勝ち抜き、再び全国大会で活躍することを目指しています。



Q. スポーツとしての魅力は？

三枝 全盲や弱視の方だけでなく、健常者も参加して楽しめることです。健常者でも背の高い低いなどの差がある

ように、視覚障害者もその程度はさまざまです。すべての選手が、十人十色の取り組み方によって、投げる・捕る・打つ・追うなどのスキルを向上させていき、それぞれの秘めた能力を生かせるスポーツだと思います。

Q. グランドソフトボールを行うことで、気持ちの変化などはありますか？

三枝 競技以外にも、私生活や仕事の悩みなどの情報交換もできているので、スポーツを通じて、いい人間関係ができています。

Q. 読者にメッセージを。

三枝 スポーツには人との出会いがたくさんあり、そこに競技以外の楽しさがあります。さまざまなスポーツを見て体験していただき、その喜びを感じてもらいたいです。

●山梨県視覚障害者協会グランドソフトボール部

1984年発足。かいじ国体(1986年)の際に開催された全国障害者スポーツ大会がきっかけとなって始まった障害者スポーツ団体。全国障害者スポーツ大会で3度全国優勝の実績を持つ。



SPECIAL ISSUE_No.5

山梨県ボッチャ協会

「陸上のカーリング」と呼ばれる戦略性が魅力

Q. ボッチャとはどんなスポーツですか？

小林 1980年代に脳性麻痺の人のために考案され、1988年のソウルパラリンピックから正式種目に採用されたスポーツです。「陸上のカーリング」と言われていて、屋内でボールを使って競技を行います。ボールそのものが的になるので、的が動かせるというのが特徴です。障害の程度によって、BC1～BC4の4つのクラスに分かれていて、選手自身が投球できない場合は「ランプ」と呼ばれる勾配器具を使います。

Q. 競技としての魅力は？

小林 的が動くことによって、最後の最後まで勝敗がわからないメンタルスポーツとしての面白さがあると思います。2手先、3手先を読みながら、自分の得意な形や相手の苦手な形へと誘導していく戦略性が奥深いです。また重度障害者が唯一できるパラリンピック種目でもあり、ハンデをつけずに全員が同じ条件で、本気でぶつかり合えるところも魅力です。



Q. 普段の活動は？

小林 甲府支援学校の体育館で、毎月第2・第4の日曜日に練習しています。「プッシュ」「ヒット」「アプローチ」という3つの基礎技術に取り組むのが練習の中心です。現在は国民の2人に1人がボッチャを知っていると言われていて、競技人口も増えています。

Q. 今後の目標を。

小林 選手としては世界ランク1位が目標です。チームとしては、障害者が外に出る機会を増やす場になればと思っています。私自身がボッチャに出会って、メンタル面でも生活面でも豊かになったと感じているので、多くの人に外に出る楽しさ、本気で戦い合える楽しさを体験してもらい、健常者ともつながることのできるツールとしてボッチャを広めたいです。

●山梨県ボッチャ協会

男女合わせて約20名が所属。2022年に小林俊介さんが全国障害者スポーツ大会で金メダル、2023年は東日本予選会を突破し、年明けの全日本選手権に出場予定。



小林俊介さん(会長兼選手)



SPECIAL ISSUE_No.6

VIROAR ゴールボール

静かに、そして激しく動く「静寂の格闘技」

Q. どんなチームですか？

奈良 盲学校の体育の授業で、視覚障害者のスポーツとして知ったり、体験することでその楽しさや面白さを味わい、そうした中でゴールボールに興味を持った仲間たちの集まりです。まだ基本やルールの習得中です。

Q. ゴールボールはどんなスポーツですか？

佐藤 バレーコートと同じ18m×9mのコートで、3人対3人でプレーします。「アイシェード」という目隠しをして、中に鈴が入ったボールを投げ合いながら得点を競います。余計な音がない空間で、ボールの音を聴きながら攻守に激しく体を動かすため、「静寂の格闘技」とも呼ばれています。

Q. ゴールボールをするときに感じた、課題や問題点は？

佐藤 メンバーが少ないのと、専門的に指導できる方がいないことです。もっとこの競技を多くの人に知ってもらいたいですね。

Q. ゴールボールを行うことで、気持ちの変化などはありますか？

佐藤 私自身は盲学校に入って1年半になりますが、このスポーツのことを知って始めてみて、それまで勉強しかやることのなかった人生が一気になって楽しくなりました。今はパラリンピックに出場するという目標ができたので、ゴールボールを知ってくれる人がもっと増えて、一緒にできたら嬉しいです。

Q. チームとしての目標は？

佐藤 今はメンバーが少ないので、神奈川県チームに所属して、そこから全日本選手権大会などに出場する形になっています。まずは山梨県の競技人口を増やして、山梨のゴールボールチーム「VIROAR」として試合に出たいです。



佐藤綾さん(左)
奈良妙子さん(右)



● VIROAR (ヴィロアー) ゴールボール

今年6月にできたばかりの山梨県唯一のゴールボールのチーム。健常者や中学生も含めて、現在5名ほどが所属。現在、メンバー募集中。



SPECIAL ISSUE_No.7

山梨ペンギンズ



筒井渉さん

障害者も健常者も参加できる車いすバスケット

Q. どんな団体ですか？

筒井 車いすバスケットボールは1945年にイギリスで始まりました。1986年に、国際バスケットボール連盟で車いすバスケットボール部門が始まったのをきっかけに、山梨で始まったのが「山梨ペンギンズ」です。山梨県唯一の車いすバスケットのチームです。

Q. 競技の魅力は？

筒井 ルールは普通のバスケットボールとあまり変わりません。競技用の車椅子を巧みに操作しての激しい攻防やスピーディーなパスワークが魅力だと思います。試合では、障害の程度によって振り分けられるチームの持ち点が合計14点以内にならないとなりません。障害の重い方もプレーに参加することになるので、チームで助け合って戦っていくところも魅力ですね。

Q. 普段の活動は？

筒井 笛吹市若彦路ふれあいスポーツ館で、土曜日の夜に

練習をしています。障害者だけでなく、健常者も参加できます。メンバーの中には、山梨に住みながらも、横浜や長野のチームに所属している方もいます。

Q. 車いすバスケットを行うことで、気持ちの変化などはありますか？

筒井 障害を持ちながらも、できなかったことができるようになることを実感できると思います。それがあると、楽しく競技を続けられます。

Q. 目標は？

筒井 メンバーをもっと集めて、県外のチームといつも試合ができるようになればいいですね。また、山梨の競技人口がもっと増えれば、山梨県内で試合や大会をすることもできますよね。

●山梨ペンギンズ

1986年に発足した、山梨県唯一の車椅子バスケットボールのチーム。障害者と健常者、どちらも参加可能で、現在は高校生から60代まで12、3名が所属。



SPECIAL ISSUE_No.8

一般社団法人山梨県視覚障がい者福祉協会 サウンドテーブルテニスクラブ



酒井 弘充さん

静から動へ…その緊張感とスピードが魅力

Q. どんなクラブですか？

酒井 山梨県唯一のサウンドテーブルテニスのクラブで、1986年のかいじ国体の後に発足しました。視覚障害者だけでなく健常者も一緒にできるスポーツです。

Q. スポーツとしての魅力は？

酒井 静と動がはっきりしているところが魅力だと思います。筋肉を使うスポーツではなく瞬発力や判断力を必要とするため、力を抜いてボールの音を聴き、瞬時の判断でボールに対応します。精神的にも「静」の部分が整わないといい球が出せないで、その部分も大切にしています。

Q. サウンドテーブルテニスを行うことで、気持ちの変化はありますか？

酒井 精神面が安定すると同時に、スポーツとしての楽しさや爽快感があるので、気持ちが前向きになるというメリットがあると思います。年齢に関係なくできるので、家

にこもりつきりになりがちな年配の方が外に出るきっかけになったり、練習会場に来れば同じ視覚障害者の仲間がいて、心の支えにもなっていると思います。

Q. サウンドテーブルテニスをするにあたっての課題は？

酒井 ボールの繊細な音を聴きながら行う競技なので、ある程度広くて静かな場所の確保が課題です。会場に行くまでの公共交通機関、歩道や点字ブロックの整備など、インフラ的な課題も多いです。

Q. 読者にメッセージを。

酒井 障害があってもなくても、パラスポーツでも普通のスポーツでも、スポーツの楽しさや醍醐味は同じだと思うので、さまざまな競技を体験して、一緒に競技をする人が増えていったらいいなと思っています。



●一般社団法人山梨県視覚障がい者福祉協会
サウンドテーブルテニスクラブ

1986年発足。全国視覚障害者卓球大会優勝経験者2名を含め十数名が所属し、やまなし地域づくり交流センターなどで活動。

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。

嵐峰会剣道スポーツ少年団

- 練習日時：毎週木・土曜 18:30～
- 練習会場：葦崎北東小学校
- 対象年齢：小中学生男女
- 連絡先：TEL090-7205-9219 (小林)

正心館道場 (剣道)

- 練習日時：毎週火曜 7:00～(大人)
毎週金曜 19:00～(小学生～大人) など
- 練習会場：正心館道場
- 対象年齢：小学生～大人
- 連絡先：TEL0551-35-3267

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)

甲南剣友会 伊勢剣道スポーツ少年団

- 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

白根桃源 剣友会 (剣道)

- 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)

新国際空手拳道 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

日本空手道泊瀬会山梨志空館

- 練習日時：毎週月曜 19:00～、水曜 18:00～
土曜 15:00～
- 練習会場：甲府市甲運小他
- 対象年齢：幼児～成人
- 連絡先：TEL090-4847-6097 (窪川)

本部御殿手 (沖縄空手)

- 練習日時：月2回土曜 9:30～
- 練習会場：緑ヶ丘スポーツ会館
- 対象年齢：小学生～高齢者
- 連絡先：TE090-6124-9766 (原)

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)

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)

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

山梨ジュニアレスリングクラブ

- 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)

FRG山梨キッズアカデミー (レスリング)

- 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)

トルネードアカデミー山梨アイセブン (バスケットボール)

- 練習日時：月～水・土・日曜 19:30～など
- 練習会場：甲府市・笛吹市
- 対象年齢：3歳以上男女
- 連絡先：yamanashiiseven@gmail.com

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)



〒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
スウェーリエ ヒュース株式会社

スウェ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

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





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



イトーヨーカドー
 西条・彩の広場
 さとう整形外科
 北原内科クリニック
 セブン・イレブン 昭和町 NTT 前店
 西条

WEBで順番受付できます。
 詳しくはHPをご覧ください。

自己研鑽
目標設定

フェアプレイ

スポーツと仕事は通じるものがある

リーダーシップ

組織力
協力



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 1 4 3 6 - 1 URL https://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

新たな礎を、この地域に。

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



がんばれ! KIDS



鳥沢幼稚園の子どもたち



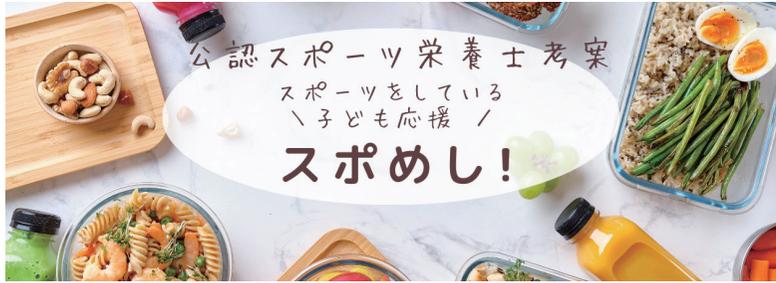
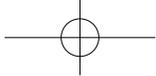
大月市にある約60年の歴史を持つ幼稚園。今年4月から認定こども園となり、外国語・リトミック・マーチング・体操などに力を入れています。体操教室は、さまざまな動きを通して、子どもたちの“やってみよう”気持ちを培うために行っています。園内には屋上公園もあり、子どもたちは1日3kmほども歩くそうで、脚力・体力を日々育てています。

学校法人鳥沢幼稚園
とりさわ認定こども園
大月市富浜町鳥沢 1973-1
TEL0554-26-5310



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



山下真澄さん

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・管理栄養士。子どもから高齢者、スポーツ選手まで幅広く栄養指導や講習会、栄養サポートなどを行っている。

皆さんはじめまして。公認スポーツ栄養士の山下です。これからこのコーナーで、スポーツをする皆さんを応援するため「スポーツ栄養」についてお伝えします。

人間の体は食べ物からできており、スポーツ選手にとっての食事は「身体を動かすエネルギー源」「身体をつくる材料」「コンディショニング」「パフォーマンス向上」と、重要な役割をしています。自分の競技特性や練習量などを考慮し、何を、いつ、どれだけ、どのように食べるかが鍵です。

スポーツ選手は普通の人より運動量が多いため、多くのエネルギーや栄養素が必要です。食事のコツは主食・主菜・副菜・乳製品・果物の5つを揃えること。これを「食事の基本形」といい、この形がベースとなります。

乳製品・牛乳
ミネラル・ビタミン
たんぱく質
を含む

アスリートの食事の基本形



果物
ビタミン・ミネラル
炭水化物
を含む

主菜
肉・魚・卵・大豆
製品など、
体をつくるもと
たんぱく質

主食
ご飯・麺・パン・餅
など、体を動かす
エネルギー源
炭水化物

副菜
野菜・キノコ・海藻・
芋など、体調を整える
ビタミン・ミネラル
食物繊維

今日のスポめし/野菜たっぷり!包まないワンタンスープ



- 材料 (2~3人分)
- ・ワンタンの皮...8枚
- ・豚挽肉...80g
- ・ネギ...20g
- ・ニンジン...20g
- ・ごま油...大1
- ・酒...大1
- ・醤油...小1
- ・鶏ガラ(顆粒)...大1
- ・白菜...100g
- ・シメジ...50g
- ・生姜...5g
- ・水...400cc
- ・みりん...小1

- 作り方
- ①ワンタンの皮は半分切る。白菜は食べやすい大きさに、ネギは斜め切り、ニンジンは厚めの千切り、生姜は千切り、シメジは石突きをとってほぐしておく。
- ②熱した鍋にごま油をしき、豚挽肉・生姜・酒を入れて炒める。火が通ったら、ニンジン・シメジを入れ、ある程度炒めたら水を入れて煮込む。
- ③煮立ってきたら白菜・ネギを入れ、材料に火が通る手前で残りの調味料をすべて入れる。全体に火が通ったら完成。



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

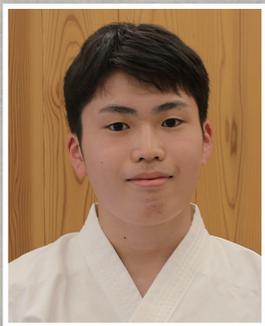
甲府営業所

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

青洲高校空手道部

SEISYU HIGH SCHOOL
KARATE CLUB

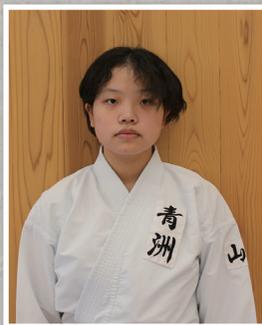
白い道着姿が凛々しい青洲高校空手道部。合併前の旧市川高校・峡南高校時代から続く伝統の部活動ですが、男女一緒に日々の練習に取り組んでいます。目標は関東大会出場！ ①空手を始めたきっかけ、②空手というスポーツの魅力、③部活での目標や夢をお聞きました。



遠藤翼

2年

①尊敬する2人の兄がやっていた。②「礼」の大切さを学べる。③兄に一步でも近づくこと。



中込望

2年

①父の勧め。②礼儀の大切さを学べる。③関東大会で1勝すること。



丹澤真帆

2年

①友だちから誘われた。②日本の文化を学べる。③関東大会出場。



内藤弓子

2年

①友だちから誘われた。②心身ともに成長できる。③関東大会出場。



川崎恵愛

2年

①両親の勧め。②忍耐力の強化。③打倒強豪校。



小林亜優

2年

①友だちから誘われた。②形・組み手がかっこいい。③みんなから頼られるマネージャーになる。

部活紹介



旧 市川高校・峡南高校時代から続いている空手道部。現在は部員14名中、女子が10名(マネージャー含む)と、女子の方が多いメンバー構成。主な目標として関東大会(関東高等学校空手道大会)出場を掲げ、今年度は男女の組み手、女子団体の形で関東大会出場を果たした。



上田サオリ

2年

- ①間近で空手を見たいと思った。
- ②あきらめないことの大切さを学べる。
- ③進路実現。



駒崎仁香

1年

- ①先輩がかっこよかった。
- ②集中力を上げられるところ。
- ③引退までに1勝!



青木乃愛

1年

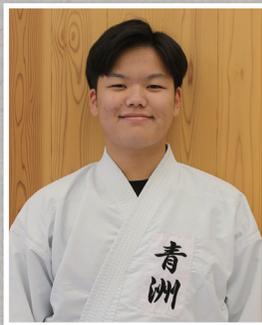
- ①格闘技がかっこよくて憧れていた。
- ②技術をどこまでも磨けるところ。
- ③自己記録更新。



齊藤朱音

1年

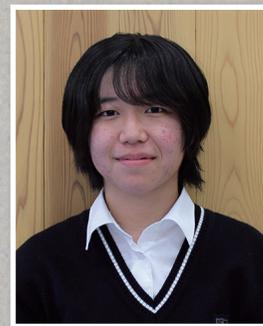
- ①部活の雰囲気よかった。
- ②精神力が高められる。
- ③一本を決めること。



西角大和

1年

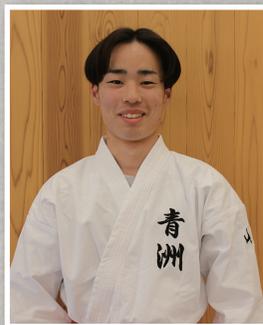
- ①幼い頃からやっていた。
- ②礼儀を学び、心を磨くところ。
- ③関東大会出場。



酒井里於

1年

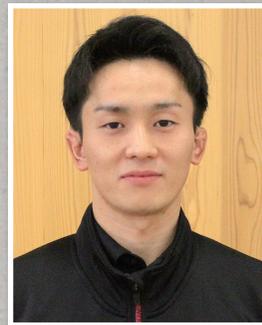
- ①選手をサポートしたかった。
- ②道着がかっこいい。
- ③もっとサポートできるようになる。



小林大

1年

- ①小さい頃やっていた。
- ②礼儀を学び、心が清らかになるところ。
- ③関東大会出場。



近浦拓磨顧問

高校で初めて空手をやる子も多いですが、生徒たちが主体的に練習メニューを考え、身体づくりや技術の習得ができるようにサポートしています。今後も地域から応援される空手道部を目指していきたいです。



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】



MectaLabo

medical support, eating, care and training
for athletes and others.

〒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	
	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	コスモス
コウノスポーツ 竜王店	廃軌道	甲府▶



Ysk e-com は
クリーンファイターズ山梨
を応援しています！

挑戦

…そして頂点へ！

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。



 **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/>



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！



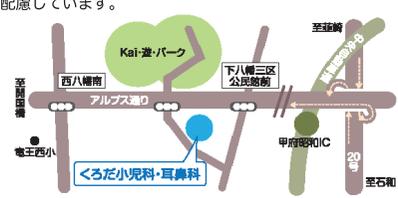
小児科★黒田 格 (小児科専門医)

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)

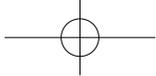
小児科は6つの診療室で感染症、
プライバシーに配慮しています。



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/>



SPORTS

縁の下の力持ち!

Vol.4
三枝利仁さん
 山梨県障害者福祉協会
 障害者スポーツコーディネーター



Q. 障害者スポーツコーディネーターとは、
 どんなことをする人ですか？

A. パラスポーツの普及活動や指導員の育成、
 相談事業などを行っています。「パラスポーツ
 フェスティバル」やパラアスリートの講演
 会なども企画します。今年は車いすのサッ
 カー監督として知られる羽中田昌さんの講演
 会を行いました。

Q. 障害者スポーツコーディネーターになっ
 たきっかけは？

A. ハンディがありながらも、自分が持つ能
 力を最大限に発揮しながらがんばる選手を
 見て、その人たちのすごさ、スポーツの奥

深さに感銘を受けたのがきっかけです。

Q. 苦労されたことは？

A. 考え方の相違。10人いれば10人の考えが
 ありました。目的を明確にし、積極的にコ
 ミュニケーションをとることで、少しずつ
 関係を築いていきました。

Q. これからの目標や夢は？

A. 一人でも多くの人にパラスポーツを知っ
 ていただき、選手とともに家族・指導者、
 地域の方々と一緒にパラスポーツを盛り上
 げ全国で通用する選手を育成すること。そ
 して2032年国体後の障害者スポーツ大会が
 みんなの力で成功することです。

三枝利仁さん●山梨県生まれ。障害者
 施設・社会福祉法人あそびじゅくに勤
 務する傍ら、障害者スポーツコーディネ
 ーターとして、視覚障害者らが参加
 する「グラウンドソフトボール部」の
 監督を務める。



「地球環境との共存」をテーマに、水と大地を見つめる
 水と大地と環境の総合コンサルタント



ハギボーくん

HAGIBOR

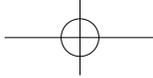
株式
 会社

ハギ・ボー

TEL:055-243-4777 FAX:055-243-4722

www.hagibor.co.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

株式会社ブルケン・マルタマ
工務店との家づくりを応援します

甲府営業所
〒400-0041
山梨県甲府市上石田 4 丁目 6 番地 24
Tel 055-225-6711 Fax 055-225-6712

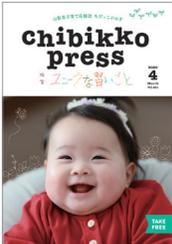




山梨県 子育て応援誌 **ちびっこぶれす**

chibikko press

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>

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>







かいすぽ

お知らせ

スポーツくじ

WINNER toto BIG

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。

全ての原石を大切に

YGU スポーツ・サイエンス・ラボ便り



中垣 浩平 Nakagaki Kohei

山梨学院大学スポーツ科学部教授。専門分野は体力学、トレーニング科学。カヌースプリントの日本オリンピック委員会強化スタッフなどを務める。

このコラムの読者の中には、子どものスポーツ指導に携わる方も多いかと思います。今回は、そのような方にもぜひとも知っておいてほしい話題を提供したいと思います。

日本では、1学年は4月2日生まれから翌年の4月1日生まれの児童生徒によって構成されています。したがって、同じ学年であっても実年齢(暦年齢)では最大1歳の差が生じることになります。一般に、学年間における体力や学力の差が考慮されることはあっても、学年内の生まれ月がこれらに及ぼす影響はほとんど無視されています。実際には、同一学年内の暦年齢の違いは、体力や学力の評価に無視できない大きな影響を与えており、その効果は相対年齢効果と呼ばれています。相対年齢の高い子(4月～6月生まれ)は、低い子(1月～3月のいわゆる

早生まれ)と比較して、同一時点で評価した体力、学力共に優れることが知られています。ここで注意してほしいことは、4月～6月に生まれると、運動も勉強もできる子になるというわけではありません。あくまでも同一時点で評価してしまうと、絶対的な運動・学習経験時間の差などによって相対年齢の高い子の評価が高くなってしまふことを意味しているにすぎません。

実際のスポーツ場面においても、相対年齢の高い子は、体格も大きく、基礎的な運動能力や競技力に優れることが多いです。体力要素が競技成績に及ぼす影響の大きい陸上競技では、小学生の全国大会の出場者の約半数が4月～6月生まれであったとの研究知見もあります(一方、成人日本代表選手では生まれ月の偏りが消失)。

相対年齢効果を把握していないスポーツ指導者は、相対年齢の高い子を

過剰に優遇してしまう可能性があります。その結果、相対年齢の低い子が活躍する機会が限られ、ますますその差が開いてしまいます。さらに、実際には相対年齢効果だけではなく、成熟の個人差(早熟・晩熟)も影響します。同一時点での体力は、相対年齢が高く、早熟な子が最も高く、対照的に相対年齢が低く、晩熟な子が低くなると予想されます。子どものスポーツ指導に携わる方には、相対年齢効果や成熟の個人差を考慮した上で、その子の現状の体力・競技力の水準を判断し、子ども一人一人に合った声かけや指導を心がけていただきたいと思います。目先の勝利にとらわれることなく、全ての原石を大切に磨きましょう。

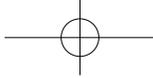


NAC PROCESSING SERVICE

www.kanban-chikara.com



SIGN PLANNING DESIGN



自分に何があっても、
この子の未来を守りたい。

もしものときの、頼れる保障。

NEW
定期生命共済(逡減期間設定型)
みちびき

JAの定期生命共済(逡減期間設定型)なら、
ライフステージに応じた**必要十分な保障**を
お手頃な共済掛金で備えられます。

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>

23481050048

矢ヶ崎皮膚フ科



院長 ● 矢ヶ崎晶子
(社)日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

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。

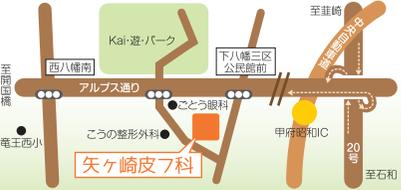
受付順番取得システム
を導入いたしました。
詳しくはHPをご覧ください。

<http://www.yagasaki-hifu.com/>
〒400-0117 甲斐市西八幡1946-1 (kai-遊・パーク前) TEL055-298-6000



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

△…予約診療 ※予約診療は小手術、レーザーなどの処置を中心に行っています。
電話での予約はできません。
※土曜日は13:00まで



取材を終えて／小澤玲子

私たちが普段当たり前前にできていることは当たり前ではなく、感謝すべきことだと感じました。障害者の方たちができないことが多い中、頑張っている姿を見てこんなにも熱い想いで取り組まれていることに感動しました。読者の皆さんも、今までできていなかったことに思い切ってチャレンジしていただき、その中で自分の可能性を見出していただければと思ひながら、今回の取材を締め括りたいと思ひます。

かいスポーツプレス VOL.17

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

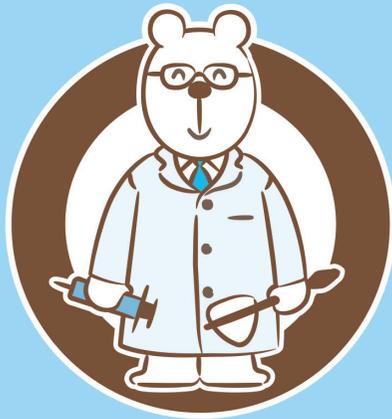
プロデューサー：小澤 玲子

スタッフ：YASUO

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



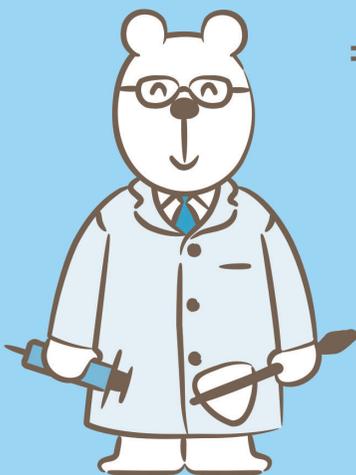
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	※	—

【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/>



かえスポーツプラス

VOL.17

かえスポーツプラス 第17号 2023年12月22日発行 無料
発行人=河野秀樹/編集人=立林繁由紀/発行=NPO法人・甲斐スポーツ振興会

〒400-0117 甲斐市西八幡2113-1 TEL:055-269-8877