



2025 SPRING  
Vol.22

# かい スポーツプレス

SPORTS PRESS

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE

**特集**

# パラスポーツの挑戦

ヤマナシ部活たんけん

がんばれ! KIDS

スポめし!

challenge SENIOR SPORTS

ドクター'S コラム YGU スポーツ  
サイセンス・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。

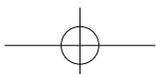


くじを買うはエールになる

スポーツくじ



Ⓜ 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.22 2025 SPRING

## CONTENTS

### 06 特集：パラスポーツの挑戦

甲斐モンキー（クライミング）／山梨県カーリング協会／甲州ボウリングクラブ／山障卓球クラブ／アレグラッソ甲州（ソーシャルフットボール）／山梨県車いすフットボールクラブ／白濱颯子（陸上短距離）

14 がんばれ！ KIDS 甲府みなみ幼稚園

15 スポめし！ 脂質は筋肉や脳のエネルギー源！

16 ヤマナシ部活たんけん 韮崎高校女子バスケットボール部

18 山梨県スポーツ協会のおしごと 利用調整会議

21 challenge SENIOR SPORTS 富士吉田市グランド・ゴルフ協会

22 ドクター's コラム 眠ることの本当の意味  
／小山勝弘（山梨学院大学スポーツ科学部長）



#### 表紙●鈴木拓夢さん

山梨英和大学大学院生。出生時から先天性多発性関節拘縮症を持つ。高校時代、山梨県ポッチャ協会発足時に、現会長の小林俊介氏に声をかけられたのをきっかけにポッチャを始める。障害者も健常者も同じルールで戦えるところ、ポッチャの持つゲーム的な戦略性に魅せられて、徐々に競技者としての経験を重ねる。今年開催された第20回関東ポッチャ選手権東京大会で優勝。将来の夢は、パラリンピックに出場して金メダルを獲得すること。

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE

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





**祝昇格 トップイーストA\***  
山梨初のリーグワン昇格へ向けて TRY!

**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

## 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

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・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、診察終了時間の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



## 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！



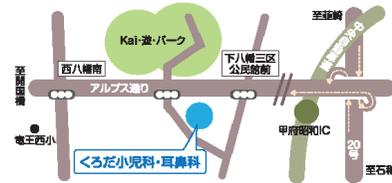
小児科\*黒田 格(小児科専門医)

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みました。

「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/>



特集

# パラスポーツの挑戦

SPECIAL ISSUE\_No.1

## 甲斐モンキー

### クライミング



三尾麻美代表



## 仲間の声を頼りに、見えないその壁を越える

**Q. 甲斐モンキーができたきっかけは？**

**三尾** 私は視覚障がいがあることを周りに言えなくて、ずっと隠してきました。あるクライミングイベントに参加したときに、そこで健常者と視覚障がい者が一緒にクライミングを楽しんでいるのを見て感銘を受けたんです。見えない人が、見える人の力を借りながら登っている光景が忘れられず、山梨で甲斐モンキーを立ち上げました。

**Q. 視覚障がい者のクライミングのルールは？**

**三尾** 決められた色のホールドなどをたどって登るのは普通のクライミングと同じです。ただ私たちはホールドの位置や色がわからないので、サイドガイドの方から口頭で指示してもらいます。道具は健常者と全く同じで、声が頼りです。健常者がアイマスクをして、私たちと同じ境遇になって練習やイベントなどに参加することもあります。

**Q. 競技を通じて学んだことは？**

**三尾** 自分の中で見えないことを恥じていましたが、クライミングを通して自信が付き、見えないことをオープンにできるようになりました。「助けを求めること」「声をかけること」の大切さは、クライミングの場でも普段の生活の場でも同じだと思います。

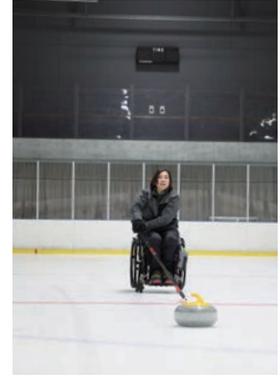
**Q. 読者へメッセージを。**

**三尾** 私のように障がいを隠していた人も、自然とアクティブになれるのがクライミングの魅力だと思います。小学生からお年寄りまでできます。待ってます！

●甲斐モンキー

2016年発足。毎月第3土曜に、笛吹市のクライミングジムピラニアで練習を行う。東京で開催される「見ざる目隠しチャレンジコンペ」にも参加。





SPECIAL ISSUE\_No.2

## 山梨県カーリング協会



米谷政会長

### 障がい者も健常者も楽しめる氷上のパラスポーツ

#### Q. チームの歴史は？

**米谷** 車椅子カーリングの第1回日本選手権が長野で行われたことを知り、山梨でもできないかと思ったのが始まりです。車椅子バスケットの人たちに声をかけて山梨チームを作り、第2回の日本選手権から参加しました。それから若い人たちが入ってくるようになり、その子たちに教えるために指導者資格も取得。今はコーチもするようになっています。

#### Q. 車椅子カーリングのルールは？

**米谷** 普通のカーリングとほとんど変わりませんが、大きな違いはスイープ——つまりゴシゴシ掃くことがないことです。スイープなしのルールだと、健常者と障がい者が一緒にゲームができます。

#### Q. 障がい者スポーツの将来について思うところは？

**米谷** 私が始めた頃は、まだすべての駅にエレベーターがなかったため、みんなで車椅子を持ち上げて乗り降りしたこともありましたが、今はだいぶ状況が改善されていますが、

もっと障がい者が気軽に移動ができる環境が整えば、障がい者スポーツも盛んになるのではと思っています。

#### Q. これからの夢や目標は？

**米谷** チームが世界選手権に出場することです。それを目標にみんなでがんばろう！と活動しています。

#### Q. 読者へメッセージを。

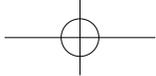
**米谷** 車椅子カーリングは、障がい者も健常者も一緒にできるというのが一番の魅力だと思います。小学生くらいの子どもさんでもできます。一緒にプレーすることが、普段の生活の中でも

障がい者を理解していただくきっかけになれば嬉しいです。そうなってくると、もう少し世の中もよくなるのではないのでしょうか？



#### ●山梨県カーリング協会

2002年に発足した、カーリングの普及を目的とする団体。10～5月は長野県の「カーリングホールみよた」で、7～3月は小瀬アイスアリーナで活動している。



SPECIAL ISSUE\_No.3

## 甲州ボウリングクラブ



岡幸男代表

### 全国大会優勝の実績もあるボウリングクラブ

#### Q. クラブの歴史は？

**岡** 25年ほど前、障がい者のボウリング大会に個人で参加しました。その大会に団体戦があることを知り、山梨県スポーツ協会に問い合わせたところ、車椅子の方2名を紹介していただいたのがクラブ発足のきっかけです。3人で立ち上げたクラブは、聴覚障がい・視覚障がい・知的障がい・肢体障がいなど、さまざまな障がいのある方が集い、すぐに70名ほどになりましたが、送迎の難しさなどもあり、今は12名で活動しています。

#### Q. 障がい者ボウリングのルールは？

**岡** 一般的なルールで行いますが、リーグ戦では障がいの内容などに応じてハンディキャップをつけてゲームをします。

#### Q. チームの方針は？

**岡** 過去に全国大会で優勝したこともありますが、さまざまな障がいを持つ人がいるので、取り組み方は個人に任せて、自然体でプレーすることを大切にしています。練習

を重ねて高得点が取れると、意欲が出てきます。みなさん高得点を目指してがんばっています。

#### Q. 障がい者スポーツの将来について思うことは？

**岡** 過去に障がい者ボウリングがパラリンピックの正式種目になるように活動したことがありましたが、競技人口が少ないこと、ボウリングが世界的に見るとマイナースポーツであることが理由で採用されませんでした。競技人口が増えて、ゆくゆくはパラリンピックの正式種目になることが夢です。



#### Q. 読者へメッセージを。

**岡** ボウリングは激しく体を動かすスポーツではないので、どなたでも気軽にできます。ぜひボウリングにチャレンジしていただければと思います。

#### ●甲州ボウリングクラブ

毎月第1土曜日に、甲斐市のダイトースターレーン双葉で練習を行っている。2001年には全国障害者ボウリング大会で、団体・個人で優勝。2006年にも同大会で団体優勝の実績を持つ。



SPECIAL ISSUE\_No.4

## 山障卓球クラブ

### 全国で1勝を目指す障がい者の卓球クラブ

#### Q. クラブの歴史は？

**河野** 1986年のかいじ国体のときに発足しました。事故や病気で障がいが残ってしまった人たちが、家にいるだけでなく、外でスポーツをしてもらいたいと考えながら活動しています。

#### Q. 障がい者卓球のルールは？

**河野** 普通の卓球と変わりませんが、車椅子の場合はサイドラインから出ないように打たなくてはなりません。障がいの程度によってサーブの打ち方が変わったり、対戦相手が区切られたりします。

#### Q. パラスポーツの将来について、どんな考えを持っていますか？

**河野** かいじ国体のときには、障がい者が選手として100人くらい出場していました。そのくらいの活気が出てくれればいいと思います。各市町村にいろんな障がい者スポーツ団体がありますが、どのような競技団体がどんな活動を



して、また健常者も参加できるのかどうかといったことを知っていただき、さらには体験していただくことも進んでいけばと思っています。

#### Q. これからの夢や目標は？

**河野** まずはクラブの仲間を増やすこと。私は小さい頃から足に障がいがあり、当時はできるスポーツがなかったので、高校から卓球を始めました。以来約50年、今は指導者という立場で、仲間が全国で1勝してほしいというのが願いです。

#### Q. 読者へメッセージを。

**河野** 障がい者のスポーツクラブがたくさんあることを知っていただき、大会に足を運んだりしながら、理解していただきたいと思っています。ぜひ見学に来てください。

#### ●山障卓球クラブ

1986年のかいじ国体を機に発足。現在は毎週月曜の夜に、南アルプス市の若草卓球場で活動を行っている。男女合わせて17名が在籍。国体（全国障害者スポーツ大会）への出場者多数。



河野清信代表



SPECIAL ISSUE\_No.5

## アレグラッソ甲州

ソーシャルフットボール



柿崎崇コーチ

### ヴァンフォーレ甲府からコーチを招いて練習

Q. チームの歴史は？

**柿崎** 小澤こころのクリニックが開院した2013年に、精神疾患の方のフットボールチームを作ろうということになり、スタートしました。私はサッカー経験もある作業療法士ですが、ヴァンフォーレ甲府からもコーチが派遣されて、練習を行っています。

Q. ソーシャルフットボールとはどんな競技ですか？

**柿崎** 2007年に精神障がい者のフットサルという形で大阪で始まり、徐々に広がっていきました。2015年には初めての全国大会、翌2016年にはソーシャルフットボールのワールドカップが日本でも開催されました。ルールはフットサルに似ていますが、女性がプレーするとピッチに入れる人数が5人から6人になるなど、ローカルルールがあるのも魅力だと思います。

Q. 苦労していることは？

**柿崎** 患者さんが元気になるとチームから卒業していくの

で、選手が減ってしまいます。嬉しいような悲しいような気持ちになりますが、競技人口の確保には悩んでいます。

Q. チームとしての目標は？

**柿崎** はくばく・小澤こころのクリニック・ヴァンフォーレ甲府の共同主催で、パートナーカップをいう大会を行っています。そこで優勝するのが目標。

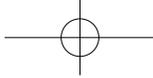


Q. パラスポーツの将来について、どんな考えを持っていますか？

**柿崎** 一つは、パラリンピックの中に精神疾患のある選手が入っていくことを目標にしたいです。もう一つは、精神疾患を持っている人も持っていない人も、平等にスポーツを楽しめる場が広がればいいと思っています。精神疾患は誰もがなり得るものなので、関心を持ってほしいですね。

●アレグラッソ甲州

ソーシャルフットボールのチームで男女合わせて10名が在籍。毎週水曜に山梨市総合体育館で練習を行っている。第1回ソーシャルフットボール全国大会出場。



SPECIAL ISSUE\_No.6

## 山梨県車いすソフトボールクラブ



大柴秀太代表

### ソフトボール文化の根付いた山梨で

#### Q. クラブの歴史は？

**大柴** 2019年に設立されました。私自身は大学時代、車椅子バスケの選手だったのですが、山梨でも障がい者がスポーツに取り組める場があるべきだと感じていました。山梨では夏休みに学区のソフトボール大会があって、小学生と中学生が一緒にチームで試合をするというソフトボール文化が根付いていると思います。そこで車椅子ソフトボールが親しみやすいのではと考えたのがきっかけです。

#### Q. 車椅子ソフトボールとはどんなスポーツですか？

**大柴** 普通のソフトボール球よりも2サイズくらい大きなボールを使い、10人で行います。障がいの程度によってクラス分けがあり、そのクラスによって点数が振り分けられます。

#### Q. チームの方針は？

**大柴** 「夢がある障がいを持つ人たちを応援していこう」というのが活動理念です。車椅子ソフトボールのプロを目

指す人だけでなく、例えばモデルになりたいという子の活動も応援したい。みなさんが前向きになれるきっかけが、車椅子ソフトボールだったら嬉しいです。なので日々の練習も楽しく、参加するみんながコミュニケーションをたくさん取れるようにと考えています



#### Q. 苦労していることは？

**大柴** 土や芝生のグラウンドだとタイヤが滑ってしまうので、練習場所の確保には苦労しました。

#### Q. 読者へメッセージを。

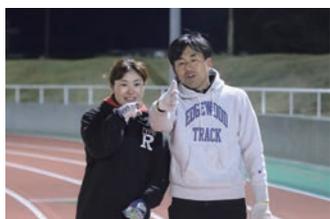
**大柴** パラスポーツに関心を持ってほしいです。また、何をやろうかと悩んでいる方は、ウチに来ていただければ嬉しいです。車椅子ソフトボールに限らず、いろいろな縁をつなげられると思います。

#### ●山梨県車いすソフトボールクラブ

2019年4月発足した、比較的新しいパラスポーツ団体。同年12月には、車椅子ソフトボールの大会「甲州カップ」を企画。現在、約20名が在籍している。

# 白濱颯子 (TYPE R)

## 陸上短距離



白濱颯子選手



## ともに描く、盲目のスプリンターの夢

### Q. 競技歴を教えてください。

**白濱** 10年ほど前に視覚障がい者になったのですが、中学・高校時代は見ていたので、陸上部に所属し、短距離の選手でした。県では1位・2位の成績で、高3のときには神奈川国体にも出場しました。障がい者として生活を始めた頃、娘が陸上部のマネージャーをしていて、部員の子が障がい者陸上に出場したことが刺激になり、障がい者として再び陸上を始めました。

### Q. 普段の練習は？

**白濱** 陸上短距離クラブの「TYPE R」に所属しています。学生からシニアの社会人まで、さまざまな選手が夜の緑が丘スポーツ公園で練習をしています。視覚障がい者陸上は唯一、ガイドも一緒に走る競技なのですが、ガイドランナーの経験のある由井玄太さんと出会ったのもTYPE Rのおかげです。ガイドロープの長さなど、いろんな情報も由井さんのおかげで知ることができました。



### Q. 苦労していることは？

**白濱** 特に苦労は感じていません。由井さんというガイドに出会えたことが奇跡的です！ガイドとの信頼関係はとても大事で、タイミングが合わないといけないし、どちらかがミスすると失格になってしまいます。昨年の試合では、せっかく日本記録を出したのに失格になってしまった苦い経験もあります。

### Q. これからの夢や目標は？

**白濱** 障がいのある方と一般の方が同じ空間で練習できる環境をつくりたいです。障がいのある人とない人が、できないことを補い合いながらスポーツができる県になったらいいですね。

### ●白濱颯子選手

陸上短距離クラブTYPE R所属。2024年ジャパンパラリンピック女子100m優勝、全国障害者スポーツ大会女子100m・200m優勝など、全国レベルで活躍する全盲の短距離ランナー。




# 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

## 「人と地球にやさしい環境づくり」 もっと素敵な未来をめざして



### 有限会社未来空調

TEL : 055-267-5166 FAX : 055-267-5199

生活環境や産業に密着した設備の設計、工事、修理、メンテナンス業務  
特殊な医療ガス設備とエックス線撮影も行っています

目指すはただひとつ  
ルートインBCリーグの  
頂点へ！

# 道拓



YAMANASHI  
**Firewinds**



## KK飯塚工業

笛吹市御坂町井之上 1511  
TEL055-262-1111





# がんばれ! KIDS



甲府みなみ幼稚園の子どもたち

小学校の授業でヒップホップが導入されるのをきっかけに、園でも専門の講師を招いてヒップホップに取り組んでいます。2月の発表会では、山梨県民文化ホールの舞台上でパフォーマンスを披露。「世界共通のヒップホップを楽しみながら、新しい時代に向かって成長してほしいです」と、園長の河西きぬ子先生。

幼保連携型認定こども園  
河西学園 甲府みなみ幼稚園  
甲府市蓬沢 1213  
TEL055-237-9300

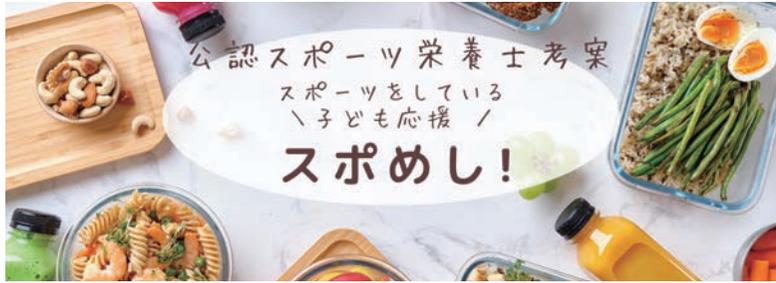


技術と誠意で 70 年

## 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)



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。

### 糖質は筋肉や脳のエネルギー源！

今回のテーマは「糖質」です。糖質は体を動かすエネルギー源の1つです。特に筋肉の主なエネルギー源で、食べ物から取り入れた糖質は筋肉と肝臓に蓄えられ、筋肉を動かすことなどに使われます。糖質が不足するとエネルギー不足になり、パフォーマンス低下や疲れやすくなります。また筋肉を分解してエネルギーを作り出さなくてはならないため、筋肉量の減少につながります。脳の働きも低下し、集中力や判断力の低下を招きます。実は、糖質が多く蓄えられているほど持続的にエネルギーを生み出すことができるため、持久力アップにつながります。試合や練習で力を発揮するためには、糖質を多くとることがポイントです。糖質は体に少量しか蓄えることができないため、毎食、糖質を補給することが大切です。糖質の多い食品は、皆さんがご存知のご飯・麺・パン類などです。毎食、主食をしっかり食べましょう！

### 今日のスポめし

#### ボリューム満点！ビックサイズの3色俵おにぎり

##### ●作り方

##### 【肉巻き】

- ①ご飯を俵型に握り、豚肉を巻きます。A調味料は全て合わせておく。
- ②フライパンを熱して油をひき、①の巻き終わりを下にして全体を焼く。
- ③肉に火が通ったらA調味料を入れ、じっくりと味が染み入るまで焼く。

##### 【枝豆・じゃこ】

- ①枝豆は電子レンジで温め解凍しておく。
- ②ご飯・塩・ちりめんじゃこ、①を入れて混ぜ、俵型に握る。

##### 【オムライス】

- ①ご飯にケチャップ・塩を入れて混ぜ、俵型に握る。
- ②卵を溶き、そこに牛乳を入れて混ぜ、フライパンを熱して油をひき、薄焼き卵を焼く。
- ③②が焼き上がったら縦に切り、縦長の薄焼き卵を何枚か作り、①に巻く。

##### 【POINT】

おにぎりは手軽で簡単に食べることができ、具材もアレンジ可能。補食にも最適で、糖質をとることができます。俵型にすることで、お弁当箱にも入れやすいです。



●材料 【肉巻き】 ご飯 100g、豚ロース 2枚、【A調味料】 みりん 小さじ1・醤油小さじ1、砂糖小さじ1/2、油小さじ1、水大さじ2~3、【枝豆・じゃこ】 ご飯 100g、冷凍むき枝豆 15~20g、ちりめんじゃこ 5g、塩少々、【オムライス】 ご飯 100g、ケチャップ 10g、卵 1個、牛乳 10g、塩少々、油適宜



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

## 韮崎高校女子バスケットボール部 NIRASAKI HIGH SCHOOL BASKET BALL CLUB

全国大会出場20回以上を数える、伝統のバスケットボール部・韮崎高校の女子バスケットボール部を紹介します。私立校の高い壁に挑み、全国大会出場を目指すバスケットボール女子たちに、①バスケットを始めたきっかけ、②部活での思い出や心に残った試合、③夢や目標をお聞きました。



**斉藤瑚々巴**  
2年

- ①きょうだいがやっていたから。
- ②遠征。③県で優勝すること。



**望月陽日**  
2年

- ①友だちがやっていたから。
- ②遠征。③県で優勝すること。



**早川佳那**  
2年

- ①先輩から誘われて。
- ②食トレ。③県で優勝すること。



**松嶋優汐**  
2年

- ①友人から誘われて。②遠征先で食トレがあったこと。
- ③県で優勝する。

### 部活紹介

**1** 950年創部。昭和50年代～平成10年代にかけて、常に山梨県内で上位に進出していた古豪。インターハイ3年連続出場を含めて、20回以上出場している。現在、マネージャーを含め9名が所属。OGに山梨クィーンビーズの石川明日香選手がいる。



**塚原菜々子**

2年

①姉から誘われて。②合宿で学校に泊まったこと。③県で優勝する。



**入佐夏蓮**

2年

①中学の担任からの勧めで。②審判練習会に参加したこと。③視野を広くし、円滑にチームをサポートしたい。



**古屋英里香**

1年

①姉2人がバスケットをやっていた。②憧れの先輩と一緒にプレーできたこと。③全国大会出場。バスケットを全力で楽しむ。



**長田おとは**

1年

①友人が誘ってくれた。②遠征先でみんなと温泉に入ったり、泊まったりしたこと。③県で優勝すること。



**中山美月**

1年

①ミニバス時代の先輩のお母さんからの誘い。②遠征先でチーム全員と同じ部屋で寝たこと。③県で優勝。



**仲田浩士顧問**

最近は私学がバスケットに力を入れているので、全国大会に出るのが難しい。5人で一つのボールをしっかり守り、ディフェンスからの素早いオフェンスで点を取っていくのが至高の戦いです。インターハイ・ウインターカップ出場が目標。

公益財団法人

# 山梨県スポーツ協会

## スポーツは楽しむもの。

はやく走ることができた時のきもちよさ、ボールを遠くまで投げることができた喜び、

日々の練習の成果を出せた時の達成感…

スポーツをすることでたどり着く感情の行き先は

**「たのしい！」**でなきゃと思うのです。

いろんなスポーツを気軽に体験でき、楽しむことができれば…

きっと、もっとスポーツを好きな人が増えるはず。

カラダをうごかせば、ココロもうごく！



## 本協会事業への多大なるご支援を心より感謝申し上げます。

### 令和6年度免税寄附協力者御芳名

- ・株式会社山梨中央銀行様 ・富士急行株式会社様 ・株式会社山梨日日新聞社様 ・株式会社山梨放送様
- ・一般社団法人山梨県消防設備協会様 ・富士観光開発株式会社様 ・山梨信用金庫様 ・株式会社早野組様
- ・一般社団法人山梨県建設業協会様 ・株式会社テレビ山梨様 ・山梨交通株式会社様

### 令和6年度特別会員・賛助会員御芳名(団体)

- ・株式会社ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブ様・ピラミッドジャパン株式会社様・山梨県ゴルフ連盟様
- ・公益財団法人甲府市スポーツ協会様・山梨県スポーツ推進委員協議会様・北杜市スポーツ協会様
- ・上野原市スポーツ協会様・身延町スポーツ協会様・山梨県武術太極拳連盟様・Y's様・有限会社甲府スポーツ様
- ・河野スポーツ株式会社様・甲南緑化株式会社様・山梨モーターガス株式会社様・株式会社エヌディエス様
- ・日本連合警備株式会社様・株式会社ふじでん様・トヨタカローラ山梨株式会社様・有限会社サンスペースアメニティ様
- ・株式会社帯金造園様・有限会社味彩食房フルーツランチ様・鈴健興業株式会社様・株式会社ワン・スリー様
- ・株式会社アセラ技建様・ティーエーシー武田消毒株式会社様・富士冷暖株式会社様・大栄設備株式会社様・株式会社森山組様
- ・株式会社カルク様・セノー株式会社関東信越支店様・株式会社境川カントリー倶楽部様・株式会社アイディライト様
- ・山梨ガーデン株式会社様・山梨貨物自動車株式会社様・富士急建設株式会社様・長田組土木株式会社様・株式会社ジャスト様

### 令和6年度特別会員・賛助会員御芳名(個人)

- |       |       |       |       |       |        |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 四條 勉様 | 小林哲也様 | 竹下健三様 | 千野文雄様 | 秋山照雄様 | 手塚浩一様  | 金丸良雄様 | 山田輝夫様 |
| 依田誠司様 | 深澤鉄男様 | 小林達也様 | 京島良忠様 | 原田彦彦様 | 池田賢二様  | 米山徳彦様 | 小林幹生様 |
| 渡辺秀樹様 | 窪川正彦様 | 風間辰也様 | 河野雄一様 | 窪田包久様 | 塩島虎一郎様 | 渡邊喜市様 | 清水 正様 |
| 数野教恵様 | 浅川妙子様 | 石原 一様 | 上田 修様 | 金谷裕司様 | 加山大洋様  | 志村純子様 |       |

※令和7年3月3日現在



山梨県スポーツ協会



小瀬スポーツ公園



富士北麓公園



緑が丘スポーツ公園



八代射撃場



境川自転車競技場



## 山梨県スポーツ協会のおしごと

### ～ 利用調整会議 ～

# 小瀬スポーツ公園利用の 年間予定を決める 大ミーティング

**Q. 河野さんの現在のお仕事の内容は？**

**河野** 山梨県スポーツ協会のスタッフとなって、今年度で5年目になります。過去4年はスポーツ振興課で、総合型地域スポーツクラブや各競技の資格更新のための研修会の開催など、地域のスポーツ振興のための仕事がメインでした。今年度から管理課に配属されて小瀬スポーツ公園の体育館での勤務になり、各施設の管理や利用調整会議などに携わっています。

**Q. 利用調整会議とは？**

**河野** 山梨県内のスポーツ団体をはじめとする100を超える団体が、小瀬スポーツ公園の体育館に一堂に会して行われる会議です。県内の主要県有スポーツ施設である小瀬スポーツ公園・富士北麓公園・緑が丘スポーツ公園といった体育館やスポーツ会館などの翌年度1年間のスケジュールを屋外部会、屋内部会等に分かれて決定していくもので、この会議によって多くの県内スポーツ種目のスケジュールが決定していきます。

**Q. 苦勞していることは？**

**河野** 山梨県のスポーツの拠点施設である小瀬スポーツ公園の利用希望が集中します。みなさんのご希望をうかがいながら、ルールに則りバランスよく調整するのにとても苦勞します。例年、6時間を超える長い会議になります。

**Q. 河野さんが山梨県スポーツ協会で働くことになったきっかけは？**

**河野** 大学4年生のとき、知人の紹介でスポーツ協会でアルバイトをさせていただくことになりました。そのとき楽しい経験をさせていただいたこと、そしてその後も、山梨のスポーツ振興に携わりたいという思いが芽生えて、就職を希望しました。



**Q. ご自身のスポーツ経験は？**

**河野** 小学生のときからいろいろなスポーツに取り組んできましたが、高校からバトミントン始めて、今も続けています。仕事関連で、バトミントン教室に携わることもあります。

**Q. 読者にひとこと**

**河野** 小瀬スポーツ公園の中にはたくさんさんの施設があり、県民のみなさまに親しまれています。子どもさんからお年寄りまで、幅広い方が使う施設なので、意識して器具などを大切に使用していただくとありがたいです。さらにはルールを守って、使用後の清掃などにもご配慮いただきながら、長くみなさまに愛される施設づくりにご協力いただきたいと思います。



河野圭杜さん



# 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

## 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>

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>

### コンピューターを駆使して社会の価値を創造する

**Ycc**  
Computer & Software  
株式会社ワイ・シー・シー  
本社 甲府市飯田三丁目1番2号

**Yccグループ**  
株式会社ワイ・シー・シー  
株式会社ワイ・シー・シー・データエントリー  
ウェルフェア株式会社

渡邊建設興業(株)  
Watanabe Construction Co., Ltd.



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  
渡邊建設興業

## 信頼される技術と品質、そして心。渡邊建設興業(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



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!

### 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。



challenge SENIOR SPORTS チャレンジシニア

# 富士吉田市グランド・ゴルフ協会



## 半日プレーすると 3500～4000 歩に



おはなしを聞いた人●鶴田勝也代表

4～12月は富士吉田市のパインズパークで、1～3月は同じく富士吉田市の竹子コミュニティスポーツ広場で、水・土曜日の週2回活動しています。メンバーは男女合わせて78名。平均年齢79.7歳で、最高齢94歳です。

どこでもできて、準備もルールも簡単、何人でも一緒にできる気軽さがグランド・ゴルフの魅力。半日プレーすると、3500～4000歩の運動量になるということで、心身の健康維持のために参加する人、夫婦で参加して共通の趣味を楽しむ方もいます。その一方で、大会への出場を目指して本格的に活動する方も。現在、新規のメンバーも募集中です。お問い合わせは、TEL090-6192-7493（小俣ヨシエ）、またはTEL090-9312-0144（小俣まゆみ）まで。



## お客様とメーカー様をつなぐ プラットフォーム



**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/>



## ドクター's コラム

# 眠ることの本当の意味

### YGU スポーツ・サイエンス・ラボ便り



小山 勝弘 Koyama Katsuhiro

山梨学院大学スポーツ科学部教授(学部長)。専門分野はスポーツ生理・生化学。講道館柔道六段で、全日本柔道連盟強化委員会科学研究部長などを務める。



眠と聞いて、多くの人は「疲労回復」のイメージを持たれるかもしれませんが。確かに、睡眠には身体の疲労を回復する機能があります。しかし、単に「マイナスの状態を元に戻す」ことだけが睡眠の役割ではありません。むしろ、睡眠は生体機能を向上させる重要なプロセスであり、特にスポーツトレーニングや学習において不可欠な要素となります。

スポーツトレーニングは一般に「身体を鍛える行為」と考えられがちですが、実際にはトレーニング中に筋肉や神経系を含む身体組織が損傷し、一時的にパフォーマンスが低下します。骨格筋細胞や神経細胞、さらには免疫系なども負荷を受け、ストレスがかかります。しかし生体はこのストレスに適応し、適切な回復期間を経ることで、単なる現状復帰ではなく、元の状態を超えた機能向上が生じ、これを「超回復(supercompensation)」と呼びます。

この超回復を最大限に引き出すためには、適切な栄養補給と休息、特に質の高い睡眠が欠かせません。例えば、大谷翔平選手が睡眠の質を重視していることは広く知られています。睡眠中には成長ホルモンの分泌が促進され、副交感神経が優位になり、筋肉や神経系の修復が進みます。さらに免疫力が向上し、疲労回復のみならず、長期的な競技パフォーマンスの向上にも寄与します。スポーツだけでなく、学習においても睡眠の重要性は科学的に証明されています。記憶には大きく分けて「陳述記憶」と「非陳述記憶」の2種類があります。前者は英単語の暗記のように明示的に言語化できる記憶であり、後者はスポーツスキル・楽器演奏・書道など、身体で覚える記憶を指します。

先行研究によると、睡眠中に記憶の固定化(memory consolidation)が促進され、学習内容が長期記憶として定着しやすくなるとされています。特に深いノンレム睡眠(Non-REM sleep)は陳述記憶の強化

に寄与し、レム睡眠(REM sleep)は非陳述記憶、すなわち運動スキルの向上に関与するとされています。このように、学習成果を高める上でも睡眠は極めて重要な役割を果たします。睡眠は単なる休息ではなく、身体機能や認知能力を向上させる積極的なプロセスです。特に、スマートフォンやデジタルデバイスの普及により、睡眠の質が低下している現代においては、意識的に良質な睡眠環境を整えることが求められます。最近では「睡眠トレーナー」といった職業も注目されつつあり、睡眠を戦略的に活用するための知識と実践が必要とされています。

スポーツでより高いパフォーマンスを発揮したい人、学習効率を高めたい人は、「眠る」という行為を単なる休息と捉えず、自己成長のための重要なプロセスとして再評価することが重要です。

## 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

### 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 つぐいの森  
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  
西条メディカルクリニック

### 電気事業

ニチエ電気 株式会社

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





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)

トレーニング / 整骨院 / リハビリ

# MectaLabo

〒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>

労災指定・各種保険取り扱い

詳しくはHPをチェック! /  
メクタラボ

# 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)

## かいスポーツプレス VOL.22

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

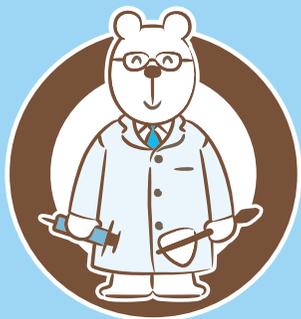
編集人：立林 繁由起

スタッフ：YASUO

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 2025



医療法人こうの会

# こうの整形外科

**KOHNO**  
orthopedic clinic

● 整形外科 ● リハビリテーション科 ● リウマチ科

子どもから高齢者、日常の痛みからスポーツ選手まで

お子さまから  
高齢者の患者様  
スポーツをされる方まで  
幅広く

充実した  
リハビリ機器  
で一人ひとりを  
サポート

的確な  
診断・治療  
オープン型MRI・骨密度  
測定装置の使用など

## 設置機器



リハビリ各種

- ・中周波治療器
- ・光線療法治療器
- ・超音波骨折治療器
- ・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

山梨県甲斐市西八幡2190-1

<https://kohnoseikei.com/>

