

2020 SPRING
Vol.3

かい スポーツプレス SPORTS PRESS

特集

山梨のプロアスリート &
オリンピックアン



栄養士からのメッセージ

スポめし!

ヤマナシ部活たんけん

かいスポDo!

ドクター's コラム

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

ジムトレーニング・整体院・整骨院・鍼灸院が複合された施設！！

T-MARC ティーマーク会員募集中！！



身体に不具合が起きぬよう、本来の持つ性能を発揮するために、整体・鍼灸・整骨院でのケアにより不調を無くし、更にフィットネスで身体の維持・磨きをかけるそれができる場所が、T-MARCです

真剣に動作・パフォーマンスに向き合う 24Hジムフィットネス

初回パーソナルトレーニングを受けて頂く事で、自分の身体を知り、ご自身にあったメニューを作成しトレーニングすることでより効果的な結果が期待できます



身体の機能回復・向上を目指す 整体・鍼灸・整骨院

月～土 9:00～22:00 予約優先制

手技療法・ストレッチング・鍼などを行います
「私は大丈夫」と思っている方にこそ、今すぐケアをおススメします



心と身体に喜びを与える アスレティックスペース

- ワークアウトレッスン
- ボルダリング
- 20mランニングスペース



【ACCESS】

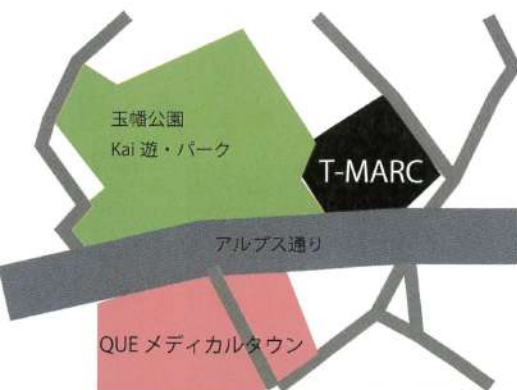
山梨県甲斐市西八幡 1707-5
玉幡公園からすぐ

地域のみなさまの笑顔のために！

株式会社T-MARC 代表取締役 永井裕樹



T-MARC代表兼トレーナー
山梨学院大学卒業後、アメリカ留学にてアスレティックトレーニングを学ぶ。メジャーリーグで研修後、東北楽天イーグルスにて5年間、プロ野球選手のケアからリハビリ、トレーニング指導まで担当。これまでの経験と技術を皆様にもご提供いたします。



体験・入会のご相談はお電話にて 詳しくは、ホームページをご覧ください

TEL : 055-288-1015



<https://www.t-marc.co.jp/>



かいスポーツプレス VOL.3 2020 SPRING

CONTENTS

04 特集：山梨のプロアスリート＆オリンピック

竜電剛至（相撲）／鈴木聡美（水泳）／佐藤優香（トライアスロン）／太田修介（サッカー）
／岡萌乃（バスケットボール）／上原壮太郎（バスケットボール）／田辺徳雄（野球）

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 腸内環境は大切です

15 スポめし！ いちやまマート三科雅嗣社長が語る“美味安心”な食生活

16 ヤマナシ部活たんけん 日川高校女子ハンドボール部

20 かいスポ Do！ カーリング（山梨県カーリング協会）

21 ドクター's コラム 成長期の上肢スポーツ障害／佐藤信隆（さとう整形外科）



表紙●掛本梓乃さん（日川高校女子ハンドボール部）

塩山北小学校からハンドボールを始め、塩山中学、日川高校でも主力選手としてチームを牽引してきた。日川高校1年次にはU16日本代表に選出。インターハイ全国ベスト16、国体出場などの実績を残す。2年生になって故障に見舞われるも、その後U18日本代表に選出。現在も活躍している。

4月からは大学でもハンドボールを続け、将来はヨーロッパへ留学し、日本代表としてオリンピックを目指すという目標を掲げる。

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

YSK e-com は
竜電関を応援しています！



■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

山梨のプロアスリート & オリンピアン

SPECIAL ISSUE_No.1

竜電 剛至 | Ryuden Goshi

高田川部屋



故郷の人々の心に希望の火を灯す、竜電の折れない翼

Q. 相撲界に入るきっかけは？

竜電 柔道をしていた中学2年の冬、高田川親方が自分ではなく、別の生徒の見学のために竜王中に来られたんです。当時の校長先生が「もう一人大きい子がいる」と言ってくれて、親方に会ったのがきっかけです。「柔道じゃお金はなかなか稼げない」「男に惚れられる男になれ!」という親方の言葉がとても印象に残りました。

Q. 入門当初の生活はいかがでしたか？

竜電 稽古は厳しくて、朝起きるのが恐怖でした。入門時に130kgだった体重が半年で105kgまで一気に落ちてしまいました。強くなると炊事や掃除などの仕事が免除される

のを見ていて、ひたすら「早く強くなりたい!」と思っていました。

Q. これまでで一番印象に残っている取り組みは？

竜電 悪いので言うと、股関節を骨折したときの取り組みですね。よい方は初めて大関の栃ノ心関に勝った、2019年夏場所の取り組みです。あのときは本当に「やってよかった!」と思いました。

Q. 怪我で序の口まで落ちた関取が三役まで昇進したのは大相撲史上初とのことですが、あきらめずにそのようになった理由は？



竜電 剛至

竜王中時代に高田川親方からスカウトされ、中学卒業と同時に高田川部屋へ入門した。平成18年初土俵、令和元年には最高位の小結まで上り、本年初場所でも10勝5負の好成績を取めた。四股名は「竜王中」と江戸時代の力士「雷電為右衛門」から取ったもの。得意技はもろ差しと寄り。



2020年2月12日、甲府で行われた「竜電関・高田川部屋との交流会」。長崎幸太郎山梨県知事や樋口雄一甲府市長、飯室元邦後援会長（YSK e-com 代表取締役社長）も出席し、大いに盛り上がりを見せた。

竜電 支えてくれていた方々が離れず応援してくれたことです。親方は「また一からやり直そう」と言ってくれたし、他の部屋の親方からも「骨は折れても心は折れるな」と言葉をかけていただきました。落ち込んでいた私を食事に連れ出してくれた後援会長さんのやさしさも励みになりました。そうやって支えてくれる人がたくさんいたんです。私にとってはみんな親みたいなものなので、「親孝行していきたい」と思ってやっていました。

Q. 10勝5敗の成績を取めた先場所（2020年初場所）を振り返って、どう感じていますか？

竜電 3場所連続で負け越していたこともあって気合は入っていましたが、適度に力が抜けて動きのある相撲がとれていたと思います。ただし千秋楽の朝乃山戦は自己最多白星がチラついていたのか、力が入りすぎて形の悪い変な相撲になっていました。

Q. 前頭17枚目の力士（徳勝龍）が優勝しましたが、今の相撲界をどう見ていますか？

竜電 誰にでも優勝のチャンスはあるということだと思います。徳勝龍関に勝たれたのは正直悔しいですが、彼が15日間、ずっと気持ちを高く維持していたのがすごいなと思います、私自身の勉強にもなりました。

Q. 来場所、あるいはこれからの目標は？

竜電 来場所はさらに11番、12番と勝ち星を重ねていきたい。そしてこれからは、一度は上がった小結に再度上がって、さらに関脇・大関・横綱と上を目指したいと思います。今29歳なので、まだまだこれからですよ。

Q. 多くの山梨県民が注目していると思います。メッセージをお願いします。

竜電 県民のみなさんから注目してもらえるようになり、相撲に詳しくなる方も増えていると感じています。恥ずかしくない相撲を取りたい。「竜電、いい相撲だ!」と言われてもらえるようにがんばっていきたくです。そして山梨に帰ったときにはぜひ声をかけてほしいです。これからもがんばっていくので、応援よろしくをお願いします。

鈴木 聡美 | Suzuki Satomi

ミキハウス



第88回日本学生選手権の100m平泳ぎで4連覇を達成したときのゴールシーン。

鈴木 聡美

九州産業大学付属九州高校から山梨学院大学を経て、現在は株式会社ミキハウス所属。2012年ロンドンオリンピック100m平泳ぎで銅、200m平泳ぎで銀、メドレーリレーで銅メダルを獲得。現在は東京オリンピックを目指して、山梨学院大学を拠点に活動している。



学院大の短水路プールから世界が見える日

Q. 水泳を始めたきっかけは？

鈴木 姉が水泳をやっていて、私も一緒にやりたい！と駄々をこねて始めたのがきっかけです。子どものころは記録よりも、一緒に泳ぐメンバーの中で1番になれば、予選も本選も関係なく嬉しかったのを覚えています。

Q. 2012年のロンドン五輪では3つもメダルを獲りました。

鈴木 山梨学院大学に進んでから記録が伸び、大学最後の年にオリンピックのメダルまで獲らせていただいて、アスリートとしては本当に幸せなことだと思います。恩師の神田忠彦監督からは、人間性の面でもさまざまなことを学ばせていただき感謝しています。その一方で、メダルを獲った後は急に注目されるようになり、メダリスト・社会人・大学OGとしてなど、いろいろな責任や重圧を感じて気持ちの面でうまくいかないこともありました。

Q. 大学卒業後も山梨学院大を拠点にしている理由は？

鈴木 神田監督の存在が大きいです。時に厳しく、本当のことを言ってくれる。私は福岡の田舎の出身なので、甲府のんびりした雰囲気も気に入っています。

Q. 今の活動状況は？

鈴木 早朝と午後、学生と一緒に学院大のプールで練習をしています。昼間はトレーニング施設で、足りない部分を補うトレーニングと身体のケアをするという毎日です。

Q. 今の最大の目標は？

鈴木 東京オリンピックに出てメダルを獲ることです…と、意気込みすぎると空回りしちゃうかもしれないので、うまく気持ちもコントロールしてがんばりたいです。

Q. 山梨県のみなさまへのメッセージを。

鈴木 山梨に来て12年目です。「近所のあの子ががんばってるよ」くらいの感じで応援してもらえたら嬉しいです。私がいまも都会にいたら、山梨にはないような施設で練習できたのかもしれませんが、ここ学院大のプールでも世界と戦えることを、もう一度証明したいです。



佐藤 優香 | Sato Yuka

トーションパートナーズ・NTT東日本・NTT西日本・チームケンズ



©Satoshi TAKASAKI/JTU

佐藤 優香

千葉県出身。日本橋女学館高校時代から、チームケンズのメンバーとして活動。2010年のシンガポールユースオリンピックで優勝。リオオリンピックでは、日本人トップの総合15位に。現在は東京オリンピック出場を目標に、山梨県を拠点に練習に励んでいる。



©Satoshi TAKASAKI/JTU



©Satoshi TAKASAKI/JTU

最も熱く過酷な51.5km に賭けた夢

Q. トライアスロンを始めたきっかけは？

佐藤 母がトライアスロンに興味があり、母の勧めで9歳のときに地元の小さい大会に出場しました。そこでいきなり優勝してしまったのがきっかけです。それ以来19年間続いています。

Q. トライアスロンの魅力は？

佐藤 オリンピック種目であるトライアスロンはスイム（水泳）1.5km、バイク（自転車）40km、ラン（長距離走）10kmの合計51.5kmを続けて行うハードなスポーツで、何が起るかわからない。最後の最後まであきらめない限り大逆転も可能な、そんなスリリングなところが魅力です。

Q. 現在はどんな活動をしていますか？

佐藤 2013年に練習拠点を甲府市に移して、日々トレーニングを続けています。1年のうち3月から11月までは日本や世界で開催される試合に参加しています。12月はオフシーズンで体のケアを、1月・2月は沖縄など暖かい場所で合宿をしています。1年間の半分は遠征や合宿という日々を送っています。

Q. 活動拠点を甲府に移した理由は？

佐藤 以前の拠点は東京都内でしたが、バイクの練習場所まで移動するのに車で1時間ぐらいかかっていました。山梨は、特に私たちの強化課題だったバイクの練習環境が整っているんです。景色の素晴らしさも環境のよさの一つです。練習するにあたってのストレスが減り、バイク以外の練習にもメリットがあると感じています。

Q. これからの目標は？

佐藤 3月に東京オリンピック選考会が控えているので、そこで入賞して出場権利を獲得し、東京オリンピックに向けてしっかりと調整していきたい。それが最大の目標です。山梨に移ってきて一番感じるのが人の温かさですね。多くの方々に応援いただいていることがすごく力になっています。



©Satoshi TAKASAKI/JTU

太田 修介 | Ota Syusuke

ヴァンフォーレ甲府



太田 修介

甲府市出身。池田小時代は池田サッカースポーツ少年団に所属。甲府西中から甲府西高時代はヴァンフォーレ甲府の下部組織でプレイ。日本体育大学を経て、2018年にヴァンフォーレ甲府へ加入。現在はFWとしてチームのJ1復帰を目指す。



山梨のファンとともに、まずはJ1へ！

Q. サッカーを始めたきっかけは？

太田 2人の兄がサッカーをしていた影響もあり、小学1年生から甲府の池田SSSで本格的に始めました。実際は年長さんくらいからグラウンドには通っていましたね。

Q. プロのサッカー選手はどんな日常をすごしているんですか？

太田 朝7時半に起床し、練習の90分前には練習場に到着するようにしています。練習後は一旦帰宅し、昼寝してからジムでの筋トレ。夕食前には、疲れを翌日に残さぬように温泉に行きます。そして10時半には眠りにつきます。

Q. これまでに挫折を味わった経験はありますか？

太田 ヴァンフォーレ甲府のユース時代、高校1年生からレギュラーを任せられていたのですが、高2の夏ごろ自分勝手なプレーが目立つようになってBチームへ降格したことがありました。当時のAチームの監督からは「もうサッカーはあきらめた方がいい」とまで言われました。Bチームの指導者、故・小佐野一輝さんから「お前にプライドはないのか。FWなんだから点を獲って実力を証明しろ！」

と言われ、この言葉で自分の中で何かが吹っ切れました。小佐野さんは僕が一番尊敬している人です。

Q. どんなプロサッカー選手でありたいと思いますか？

太田 人の心に残るサッカー選手になりたいと思っています。サッカーのプレーで魅了することは当然で、それ以外の場面でも、人として認められる選手でありたいと思っています。身近な目標として、まずはヴァンフォーレをJ1に昇格させたい。そして日本の最高峰であるJ1で結果を残したいと思っています。

Q. 山梨県のみなさまへのメッセージを。

太田 僕ら選手は、サッカーを通して県全体に幸せをもたらす、ヴァンフォーレが地域の活力になればと強く思っています。山梨はとても温かい人が多く、クラブへの愛情をととても感じます。お互いに支え合える関係で、ともに前進していきましょう。



岡 萌乃 | Oka Moeno

山梨クィーンビーズ



岡 萌乃

横浜山手女子中学校から大阪薫英女学院高校、大阪人間科学大を経て山梨クィーンビーズ入団。学生時代はインターハイ準優勝、国体3位、インカレ3位などの数々の実績を残す。ポジションはCF(センターフォワード)。キャプテンとしてチームをまとめている。



バスケット少女が描いた夢の続きは、山梨QBで…

Q. バスケを始めたきっかけは？

岡 父が実業団でバスケットをやっていたのと、姉2人がやっていたのがきっかけで始めました。姉たちは高校まででしたが、私だけ中学からバスケットの強豪校を受験して、高校も大学も強豪校に入って続けました。

Q. Wリーグとはどんなリーグですか？

岡 全国の12チームがリーグ戦を行い、上位8チームが進出できるプレイオフを目指して戦います。その8チームがトーナメント戦で優勝を目指します。

Q. クィーンビーズに入団したきっかけは？また、どんなチームだと感じていますか？

岡 Wリーグでプレイするのが夢で、実業団時代のクィーンビーズを何回か観戦していました。クィーンビーズが実業団からWリーグに昇格する年にスカウトしていただき、入団しました。クィーンビーズはWリーグの中でも小型のチームですが、大型チーム相手にもリバウンドやルーズボールなどを、他のどのチームより泥臭く処理できるチームだと思います。

Q. チームの目標は？

岡 プレーオフ進出のためにベスト8に入ることです。今(2020年2月現在)、プレーオフ進出の可能性があるのですが、次の試合に集中してチーム一丸となってがんばります。またキャプテンという重要な役も任されているので、今まで以上にヘッドコーチと選手たちのパイプ役になれるようにと考えています。

Q. 山梨県のみなさまへのメッセージを。

岡 クィーンビーズは地域のたくさんの方々を支えられているチームです。選手がお世話になっている職場の方々からの応援も熱いものがあります。すごく力になっています。ぜひ山梨県のみなさまには試合会場に足を運んでいただいて、もっとバスケットボールの面白さを知ってほしいと願っています。



上原 壮太郎 | Uehara Sotaro

バンビシャス奈良



上原 壮太郎

笛吹市立八代小学校時代にバスケットボールを始める。浅川中・甲府西高・東海大を経て、現在はBリーグ「バンビシャス奈良」所属。山梨県出身の唯一の現役Bリーガー。ポジションはPG(ポイントガード)を務め、チームの司令塔として活躍している。



山梨県唯一のプロバスケットボール選手として

Q. プロバスケットの選手になるには、どのようなステップを踏むのですか？

上原 高校や大学で実績を上げている選手が、チームから声をかけてもらって入団するのが一番多いパターンです。僕の場合は、学生時代無名選手だったのでトライアウトを受けて入団しました。

Q. Bリーグってどんなリーグですか？

上原 2016年にスタートしたバスケットボールのプロリーグで、B1が18チーム、その下位カテゴリーのB2も18チームあり、それぞれが東地区・中地区・西地区にわかれてリーグ戦を行います。そして最終的には、各地区の上位2チーム+ワイルドカードの2チームで日本一を目指してプレーオフを争います。

Q. 選手の年俵はどのくらいなんですか？

上原 B1の最低年俵が300万円、B2の最低年俵が240万円。トップ選手になると数千万円でしょうか。チーム内でもプロ契約とアマチュア契約があり、必ずしも全選手がプロ契約を結べるわけではなく、競争も激しく厳しい世界です。

Q. プロの世界に飛び込んで一番大変だったことは？

上原 僕の場合はまず、プロの世界に入ることが大変でした。いろいろなチームのトライアウトを十数回受けてもずっと不合格で、合格をもらうまでに体を壊したりして挫折の連続でした。今もなかなか試合に出るチャンスが少ないですが、そのチャンスが来るまで、自分の課題をしっかりと考えて練習をしたいと思います。

Q. 目標は？

上原 Bリーグのトッププレイヤーになって活躍したいです。そのために今は、とにかくコツコツとがんばります。

Q. 山梨のバスケット選手やファンにメッセージを。

上原 僕は体が小さいけれど、小さな選手でも、そして小さな県の選手でも活躍できることを表現したい。バスケを通して山梨の子どもたちに勇気が与えられたら嬉しいです。



田辺 徳雄 | Tanabe Norio

埼玉西武ライオンズ



©SEIBU Lions



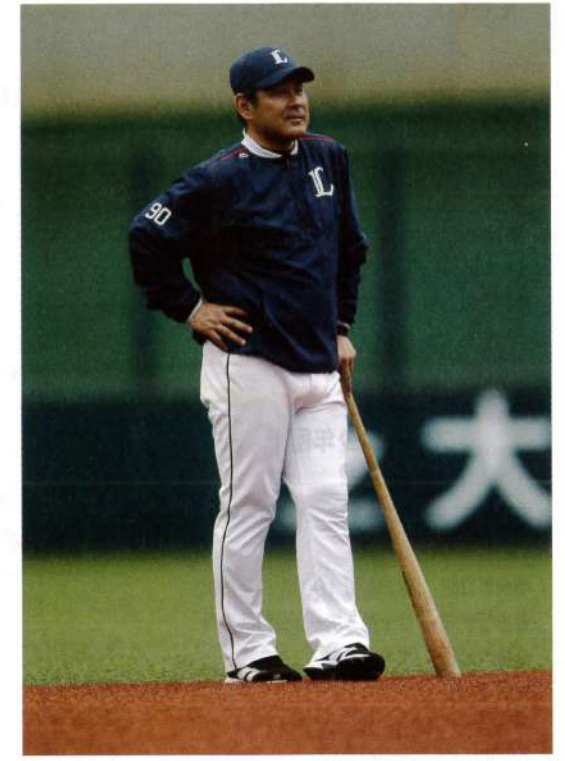
現役時代の背番号は6。名ショートストップとして、ライオンズの黄金時代に活躍した。©SEIBU Lions

田辺 徳雄

山梨県立吉田高校2年生のときに夏の甲子園に出場。1984年ドラフト2位で西武ライオンズ入団。ライオンズ黄金時代をレギュラーの遊撃手として支え、ベストナイン、ゴールデングラブ賞など受賞。監督を経て今シーズンから3軍統括コーチに就任。



©SEIBU Lions



©SEIBU Lions

故郷の子どもたちを指導するプロ野球界のレジェンド

Q. 子どものころはどんなお子さんでしたか？

田辺 地域の仲間が野球しかやっていなかったんで、小学校低学年から野球少年でした。上級生に上手な人がいると、あんな風になりたいとか、でももしかしたら抜いちゃうんじゃないかなと思いながら一人でも練習をしていました。

Q. プロ野球生活で印象に残っていることは？

田辺 高校生のときは正直、プロ野球を意識したことはなかったんです。ドラフトにかかり、未知の世界に入ってから初めの1、2カ月は毎日朝から晩まで野球漬けだったので、また野球か…と苦痛に感じることもありました。プロ野球の生活リズムや習慣を肌で感じながら、これがプロ野球なんだなと納得するまで大変だったことを覚えています。

Q. 現役引退後、1軍監督をされて、現在は3軍統括コーチに就任されましたが、指導者側として選手をどういう育成していくかなどの方針はありますか？

田辺 育成選手は長くて3年、場合によっては3年を待たずにクビになることもある厳しい立場なので、彼らには1日1日をどうすごすか、3軍の意味は何かということを開

いながら、明確に指導しなければいけないと考えています。選手本人のことを考えると、今とことん厳しくやらなければならないときもあるので、妥協せずに指導しています。

Q. 山梨県のみなさまに一言。

田辺 全国的な傾向で野球をする子どもの数が年々減っているというのは痛感しています。野球界に携わる人間として、どうやって野球を広げて、盛り上げていくかという責任があるので、私のスキルを特に地元の子どものために伝えていきたいと思っています。富士吉田市の少年野球教室を30年ほど継続してやっています。他にも「山梨ふじやまボーイズ」を立ち上げ、15年間にわたって中学生硬式チームの指導もしています。高校生を直接指導はできませんが、中学生や小学生の指導を通して、全体のレベルアップを目指したい。そういう思いで地道に指導しています。



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。

スポーツ少年団 柁友会

(空手)

- 練習日時：毎週木曜 19:00～21:00
- 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

甲府中央ボーイズ

(野球)

- 練習日時：毎週火・木曜 18:00～
毎週土・日曜 8:00～
- 練習会場：甲府市大津町グラウンド
(甲府市大津町 1088-3)
- 対象年齢：12～15歳の男女
- 連絡先：
TEL090-8416-1809 (江里口)

山梨ふじやまボーイズ

(野球)

- 練習日時：毎週月・木曜 17:00～
毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：西桂町民グラウンド
- 対象年齢：中学生男女
- 連絡先：
TEL090-3144-7780 (藤本)

御坂野球 スポーツ少年団

(野球)

- 練習日時：毎週火・木曜 18:00～
毎週土・日曜 8:30～
- 練習会場：御坂西小グラウンド
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：
TEL090-1538-2274 (中川)

中央市田富 野球スポーツ少年団

(野球)

- 練習日時：毎週火・木・土・日曜
- 練習会場：田富小グラウンド他
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：
TEL080-4734-3443 (阿諏訪)

小笠原ジャガーズ

(野球)

- 練習日時：毎週水・金曜 17:30～
毎週土・日曜 8:00～
- 練習会場：南アルプス市小笠原小
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：
TEL090-8779-4691 (芦沢)
hi-ro-4enu@sky.plala.or.jp

山梨県 カーリング協会

(カーリング)

- 練習日時：HP 参照
- 練習会場：小瀬スポーツ公園
アイスアリーナ
- 対象年齢：どなたでも
- 連絡先：TEL055-233-4611
kono-sports@gol.com
<https://www.yamanashicurling.com>

エムエイト フィギュアスケートクラブ

(フィギュアスケート)

- 練習日時：不定期
- 練習会場：小瀬スポーツ公園
アイスアリーナ
- 対象年齢：年少児～
- 連絡先：
TEL090-5564-3772 (岩本)
インスタグラム m8_figure_skate_club



誌面で
メンバー募集!



Let's Play
Sports!

かいスポーツプレスで 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
(TEL またはメールアドレス) 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ください。
掲載料は無料ですが、スペースの都合で掲載できない場合
もございます。



掲載無料
です!

詳しくは、編集部まで
お問い合わせを。
TEL055-260-8877

新たな礎を、この地域に。

日医工 日医工山梨グループ

医薬品卸、調剤薬局、介護老人福祉施設、医療施設の4事業を柱に、
地域の医療介護を全面的にサポートしています。

- 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 うぐいすの森
- 診療所**
医療法人 啓徹会 市川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



2020年1月
新規開業



さとう整形外科

整形外科・手外科・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

ご予約
お問い合わせ

055-288-0265

山梨県中巨摩郡昭和町西条 4129

●WEB 予約も受付しております。詳しくは HP で。



腸内環境は大切です



西尾 華江さん
管理栄養士として乳児や高齢者の食事管理の仕事に従事する一方、プライベートで高校スポーツの栄養指導に携わる。

今年に入り、世界で新型コロナウイルスの蔓延が大きな問題になっています。例年この時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症と花粉症も加わり、マスクや手洗い、食事での予防がとても大切になってきます。

今回はそんな感染症やアレルギーに大きく関わる「腸内環境」についてお話させていただきます。腸の主な役割は消化・吸収・排泄・免疫です。腸はまた「第二の脳」と言われるほど私たちの感情と密接な関わりがあります。緊張するとお腹が緩くなったり、おいしい物を食べると幸せな気持ちになったりするのは、腸内細菌の作用によるものと言われていています。腸内細菌は大きく、善玉（ビフィズス菌・乳酸菌など）と日和見（どちらでもない）と悪玉（ウェルシュ菌・ブドウ球菌など）に分けられ、いかに日和見菌を善玉寄りにしてバランスを整えるかが重要になります。腸内細菌の種類はとて多く、研究により解明が進められているようですが、効能に個人差があり、自分に合う菌を見つけることも重要になるようです。特にアスリートは腸内環境を整え、免疫力アップによるウイルス感染の予防と、トレーニングやストレスによりダメージを受けた細胞の素早い回復が期待できる菌を保有し、パフォーマンスを向上させたいですね。

そこで食物によって善玉菌を増やすためのお勧めポイントを紹介します。1つ目は発酵食品です。善玉菌を豊富に含む動物性のヨーグルトやチーズ、植物性の納豆、ぬか漬けやキムチなどの漬物、味噌や酢などの発酵調味料はさまざまな種類の乳酸菌を含んでおり、毎日食べることで善玉菌を定着させます。2つ目は善玉菌の餌となり、不要な物を排泄する役割を持つ食物繊維の摂取です。1日に成人で約20gの摂取が推進されており、ゴボウ・サツマイモ・キノコ類・海藻類・果物類を発酵食品と一緒に摂ることで腸内環境を整えます。強く、健康な身体作りのためには腸内環境もとても大切と言えます。

スポめし！

いちやまマート 三科雅嗣社長が語る “美味安心”な食生活



発売以来、常に売上ベスト10に入っているほどおいしさが評判。もちろん国産小麦100%使用。



グルテンフリーのカレールーは、おいしくて腸にやさしく、胃もたれしない。



いちやまマート
1958年創業のスーパーマーケット。県内に15店舗を展開しており、オリジナルブランド「美味安心」は全国的にも認知されている。代表取締役社長は三科雅嗣氏。

いちやまマートは食と健康について10年以上研究しており、オリジナルブランドの「美味安心」は食品添加物無添加商品として400種類以上開発しています。

食品添加物がどれくらいあるかご存知ですか？ アメリカで約150種類、ヨーロッパで30～50種類なのに対し、日本は約1400種類もあります。日本や東南アジアは添加物大好きな地域です。添加物には、防腐剤・着色料・香料・化学調味料など、素材をごまかし、コストを安くするためのさまざまな種類があります。添加物が体にどう作用するのかについて、はっきりしないことが多いのですが、私は添加物が増えてからアトピーやガンが多くなったのかと感じています。そして添加物をできるだけとらないようにすることは、健康になりたい人のベースだと考えています。さらに小麦や大豆を輸入する際に使用する殺虫剤の問題「ポストハーベスト」の危険性から、「美味安心」シリーズは国産小麦製品となっています。

他には、腸や副腎が疲れているとアトピーや花粉症、自己免疫疾患になりやすいと言われていています。その対策として、①乳酸菌とビフィズス菌を両方摂取して腸内環境を整えること。②グルテンフリー、あるいは小麦粉製品（パンや麺類）の摂取をできるだけ控えること。③糖質をとりすぎないこと。④たんぱく質（肉・魚・大豆など）を多くとること。⑤食物繊維をたくさん摂取することを大切に考えています。健康というのは、一つのものだけを多く摂取したり控えたりするのではなく、新しい情報を活かしながら、バランスよく食生活を考えることで実現するのだと思います。

お客様にもその考えをお伝えするため、年に2回、1時間の食と健康の講演と「美味安心」の試食会を実施しています。今回は3月26日12時からです。ぜひご参加ください。



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



技術と誠意で70年

株式会社 新二ホンテック

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

日川高校女子ハンドボール部

HIKAWA HIGH SCHOOL
HANDBALL CLUB

ハードなスポーツとして知られるハンドボールに取り組む女子高校生に登場していただきました。かつてインターハイで優勝した強豪校・日川高校(山梨市)女子ハンドボール部のみなさんに、①ハンドボールを始めたきっかけ、②部活動を通して学んだこと、③これからの目標や夢、をお聞きしました。



鶴田文乃
2年
①姉からの影響。②日常生活の大切さ。③平塚先生みたいな先生になる。



小倉英
2年
①兄の勧め。②当たり前のことを当たり前にする。③平塚先生みたいに面白くなる。



寺島実梨
2年
①先輩の勧め。②当たり前のことを当たり前にする。③先生みたいなダンナを見つける。



保坂菜々美
2年
①父の影響。②努力の大切さ。③平塚先生の身長を超える!!



吉田冴
2年
①姉の影響で。②あきらめない心。③いい奥さんになる!



津島樹里
2年
①母の影響で。②精神力。③兄のようなオールマイティな人になりたい。



手塚光理
2年
①姉がやっていたから。②時間の大切さ。③ギネスに載る!



岩間彩華
2年
①兄がやっていたから。②当たり前のことを当たり前にする。③先生よりイケメンになる。

部活紹介



1 958年創部。インターハイ29回出場の強豪校。1982年には、インターハイ優勝も果たす。主なOGには、山梨県の女子では初めてU18日本代表に選出された今川真奈(現・日本体育大学2年)、U20日本代表の平野宗香(現・筑波大学1年、アジアジュニア選手権準優勝)らがいる。



平塚茜
1年
①父がコーチをしていたから。②泥臭さの大切さ。③全国優勝!



藤田聖佳
1年
①親戚の影響。②あきらめない心。③理学療法士。そしてハンドボールを楽しむ!



中村乙羽
1年
①楽しそうだったから。②挨拶や返事。③サイドシュート100発100中。



加賀美咲羽
1年
①友だちに誘われたから。②礼儀。③お金持ちと結婚する!



秋山さら
1年
①体力をつけたかったから。②強い精神力。③ハンドボールをずっと好きでいること。



宮原めぐみ
1年
①父に勧められたから。②忍耐力。③安定した生活。



平山夏穂
1年
①父と姉の影響で始めた。②日常の大切さ。③活躍!!



井上穂乃花
1年
①友だちからの誘い。②感謝の気持ちと仲間の大切さ。③人生を楽しむ!

先生



平塚亮介先生

目標はもう一度日本一になることです。日々の練習の積み重ねが、試合の結果につながると考えているので、毎日の練習、その中の1本のシュートやパス、足のステップなど、すべてにおいて常に意識してやるように伝えています。また、ハンドボールを通して社会で活躍できる人材育成を目指しています。



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>



Be a driver.

マツダオートザム峡西

お客様側に立つて考えること、それがマツダオートザム峡西の理念です。

マツダオートザム峡西
南アルプス市吉田 952-1 TEL. 055-284-5253

マツダオートザム峡西の店舗地図

マツダ CX30 試乗会を実施中です！ 期間：2020/3/1～5/31

ご家庭の
ゴミの処分・解体工事で
T-POINTが
貯まる！使える！

100円につき1ポイント貯まる！！

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

ご家庭のゴミ
処分に
困って
いませんか？

有限会社 峡南環境サービス
【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](#)

伝統に培われた信頼の技術力

幸せをカタチに・・・
想いをカタチに・・・

地域住民の健康と生命を守る
住みよい街づくりをお手伝い

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/>



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>

MAKOTO MEDICAL SYSTEMS since1947
NSF Registered to ISO 9001
ANAB ACCREDITED

渡辺建設興業(株)

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

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、出生後の女児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

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>



カーリング

2018年の平昌オリンピックで日本の女子チームが銅メダルを獲り、一躍注目を集めたカーリング。「氷上のチェス」とも呼ばれる、相手の次の一手を読み合う戦略性も魅力となって人気も高まっています。山梨県カーリング協会の中澤信二理事長にお話をうかがいました。



ストーン・スライダー・後ろの蹴り足が一直線になるように。

ストーンを離すときもターゲットからは目をそらさない。

幼児からお年寄りまで楽しめます。

股関節と体幹を意識しないと体の軸がずれてきれいに滑れないので、エクササイズとしても効果的だと思います。

取材協力
山梨県カーリング協会
2002年創立。山梨県内でのカーリングの普及を目的に活動を展開。主な所属チームに「チーム富士急」がある。
<https://www.yamanashicurling.com>

Q.カーリングってどんなスポーツ?
A.スコットランド発祥で、上部に取っ手をつけた円盤型の石をハウスという的に滑らせて、中心に近い方が得点になるというスポーツです。
Q.初心者最初に教えることは?
A.簡易の「スライダー」という器具を靴底に付けてもらいます。右利きの場合、左足にスライダーを付け、右足で蹴って滑り出します。幼児からお年寄り、障害者も一緒に楽しめます。練習すれば、すぐに投げ

られると思いますよ。
Q.ゆっくりな動きですが、体幹の強さも求められますね。
A.高度な戦略性も必要とされます。簡単にはできるけど、奥の深いスポーツですね。
Q.山梨のカーリングが盛り上がるというですね。
A.女子の「チーム富士急」のような強豪チームもあります。その一方で無料体験会なども行って、気軽に親しめる場も作っています。詳しくはHPを参考に!



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。

成長期の上肢スポーツ障害



佐藤 信隆 Sato Nobutaka

昭和町にある「さとう整形外科」院長。手外科専門医として、スポーツ障害を含め上肢を専門に、山梨大学医学部附属病院、国立甲府病院などで長年にわたり診療にあたる経歴を持つ。

東 京オリンピックの年となり、スポーツのニュースを聞く機会が多いことと思います。スポ少等の活動が盛んになってきた一方で、子どもの塾通いやスマホなどの浸透が進み、運動不足の子も多く見られます。厚労省の統計でも1週間の運動時間は2極化しています。たまに運動をする子は上手に怪我を避けることができず、運動を多くしている子は「やりすぎ」で怪我をすることがあります。そこで今日は、成長期の肘・手のスポーツ傷害について説明いたします。

をはがすような剥離骨折を生じます。スポーツ外傷には、野球指、スキーヤーズ骨折、ボクサー骨折など競技名の付いた骨折があります。野球指(槌指)は球技(バスケ・ハンド・バレーなど)、スキーヤーズ骨折はグリップするテニス・自転車など、ボクサー骨折は空手・柔道など格闘技で起きやすいです。その他、バットやテニスラケットのグリップエンドでは「日本ハムの清宮幸太郎選手が昨年骨折した」有鉤骨鉤骨折や、スノーボード・サッカーなどで後方に手について転倒した際起きやすい舟状骨骨折(手のひらの骨)がよく見られます。いずれもレントゲンやCT、MRIを用いた診断が必要になり、ギプス固定や添え木で治ることがほとんどですが、ずれ(転位)が大きいと手術が必要になります。

でも起きます。野球肘が起こる場所は主に肘の内側・外側・後方部です。これはオーバーユース、フォームに起因します。悪化すると骨が障害されるため、肘痛のみならず将来に禍根を残すような骨変形をも合併します。その治療は長期間の安静や手術になることが多く、予防が肝要です。野球ですと、アメリカでは以前から厳格な規定があったため野球肘は非常に少なく、一方、日本では野球肘になる子がとても多く、最近になり投球制限の規定が出されました。子どもの将来のためにも、現在の規定を保護者や指導者は意識して守ることが大事だと思います。少しでも競技や運動を楽しめるように支えてゆくのも整形外科医の役割の一つでありますので、心配な場合はご相談を含め整形外科の受診をお勧めします。

成長期のスポーツ傷害の特徴は、ぶついたりひねったりしたときの力の大小に関わらず、成人では考えられないほどの損傷を生じることです。また関節周辺の外傷は靭帯損傷よりも骨折を起こしやすいのが特徴です。大人と違い、靭帯そのものよりも靭帯が骨に付いている部分の方が柔らかく、骨

肘のスポーツ障害では野球肘が有名です。野球だけでなくドッジボール・テニス・投てきなどの動作によ

みなさまのご来店を心よりお待ちしております!

Honda Cars 峡西
〒400-0211 山梨県南アルプス市上今路185
TEL:055(284)3345

定休日・水曜日
営業時間・9:00~18:00

ゴルフ練習場
白旗原校
パワースタジアム
コテージ
ゴルフセンター
ゴルフショップ
ゴルフ用具店

至白旗
至信濃

安心・安全に笑顔を運ぶ

* 仲間同士のご旅行に * 家族旅行の移動に
* 学校や保育園の送迎バスとして

株式会社 敷島観光バス

TEL.055-277-1779 FAX.055-277-1835

〒400-0126 山梨県甲斐市大下条 940-1
<http://www.shikishima-kanko.com>



サービス付き高齢者向け住宅
シェール西八幡

訪問介護とデイサービスを併設しております。
施設としての制約を少なくし、そのため、
終末期からお看取りまで実施できる環境が整った施設となっています。

〒400-0117 甲斐市西八幡 2122 Kai 遊パーク向かい
TEL.055-288-8787 <http://www.careshingen.com>



グループホーム
カーサ西八幡

看護師を配置し、地域の訪問看護ステーションと連携しながら、
24時間365日連絡が取れる体制です。在宅診療所とも提携し、
お看取りまで実施できる体制で利用者を支援します。

〒400-0117 甲斐市西八幡 1707-1
TEL.055-298-6500 <http://www.gh-casa.com>



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/>

くろだ小児科・耳鼻科

診療科目
小児科
耳鼻いんごう科

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)

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 診療時間内はいつでも可 (専用時間14:00~15:00) (予約制)

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!



株式会社 望月工業

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

かいスポーツプレス VOL.3

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・清水 歩 (株式会社 源)
・YASUO ちゃん
撮影：新津 幸 (ちびっこぶれす編集部)
打浪 純 (すずめフォトワークス)
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 2020

NPO法人 甲斐スポーツ振興会

甲斐スポって
呼んでね!

NPO法人甲斐スポーツ振興会は、甲斐の国 山梨県において、スポーツ(運動)を通して、人生をより充実したものにすると共に、健康の保持増進を図ることを大義とし、医学、科学、薬学、栄養学、各種競技技術等の専門的知識を多角的方面から情報提供することを行い、山梨県のスポーツの広がりや競技者への体力、能力の向上に寄与することを目的として活動しております。

- かいスポーツプレスは、公共施設、企業様他、約400施設に設置して頂いています。設置先は“甲斐スポ”ホームページをご覧ください。
- 2020年度からもイベントを順次開催していきます。是非ご参加下さい。
- スポーツイベント開催・スポーツ関連講演会に関するご相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

SNS 情報配信中!フォローまたは、いいね!お願いします。

Facebook

Twitter

Instagram

NPO法人甲斐スポーツ振興会

TEL: 055-260-8877
Mail: info@kaispo.or.jp
<http://kaispo.or.jp>

甲斐スポ

検索

22



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



設置機器

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/>

