

2020 WINTER  
Vol.5

# かい スポーツプレス SPORTS PRESS

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE

特集

## 山梨の少年スポーツ！



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！

かいスポDo！

ドクター's コラム

2020 WINTER  
Vol.5

# かい スポーツプレス SPORTS PRESS

## 特集

# 山梨の少年スポーツ！



**かい  
スポーツプレス  
SPORTS PRESS**

**YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE**

かいスポーツプレス VOL.5

発行人=河野秀樹／編集人=立林繁由記／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.05-260-8877

**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！**  
**かいスポDo！**  
**ドクター's コラム**

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   | ・中周波治療器   | ・MRI (オープンタイプ)     |
|        | ・光線療法治療器  | ・レントゲン             |
|        | ・牽引装置     | ・骨密度検査装置<br>(全身対応) |
|        | ・ウォーターベッド | ・超音波診断装置           |
| リハビリ各種 | その他       |                    |
| SSP    |           |                    |

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/>



# かいスポーツプラス VOL.5 2020 WINTER

## CONTENTS

### 04 特集：山梨の少年スポーツ！

かえでラグビースクール／竜南スポーツ少年団野球部／松山ミニバスケットボール  
スポーツ少年団／竜王ペガサスバレーボールスポーツ少年団／シンドバット新体操  
クラブ／峡南空手道 柱友会

### 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 卵は完全栄養食

### 15 スポめし！ 黒富士農場

### 16 ヤマナシ部活たんけん 日本航空高校男子バレー部

### 20 かいスポ Do ! 競輪

### 21 ドクター's コラム 2021年シーズンは？花粉症の対策と治療 ／黒田優美（くろだ小児科・耳鼻科）

#### 表紙●内田かりん選手



山梨県甲州市出身。母の影響で生後7カ月からベビースイミングを始め、恩師であるフィッシュスイミングの武田良人コーチ指導の元で実力を発揮する。駿台甲府高時代には国体にも出場。神奈川大学に進学後は、舟橋道成監督や横山貴コーチ指導の元、インカレ女子総合優勝、日本短水路選手権バタフライ200m優勝、世界ランク30位以内にあるインターナショナルCを突破するなど輝かしい実績を残している。現在の目標は来年4月に行われるオリンピック選考会で派遣設定記録を切ること。レベルの高い日本の200mバタフライ選手の中で2位以内に入ると、オリンピック出場の夢が現実のものとなる。



#### 神奈川大学水泳部

1930年創部。14年前に舟橋監督が水泳部の推薦枠を大学から獲得し、全国の有望選手を集めて水泳部の強化が始まった。徐々に実績を積み重ね、創部90周年にあたる2020年に第96回日本学生選手権水泳競技大会で女子チームが念願の日本一になり話題に。主な卒業生に北京五輪代表の種田恵、日本学生選手権で個人タイトル受賞の久保木怜、後藤真由子、古林穂菜など。

**YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE**

かいスポーツプラス VOL.5  
2020 WINTER

CONTENTS

04 特集：山梨の少年スポーツ！

かえでラグビースクール／竜南スポーツ少年団野球部／松山ミニバスケットボール  
スポーツ少年団／竜王ペガサスバレーボールスポーツ少年団／シンドバット新体操  
クラブ／峡南空手道 柱友会

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 卵は完全栄養食

15 スポめし！ 黒富士農場

16 ヤマナシ部活たんけん 日本航空高校男子バレー部

20 かいスポ Do ! 競輪

21 ドクター's コラム 2021年シーズンは？花粉症の対策と治療  
／黒田優美（くろだ小児科・耳鼻科）

表紙●内田かりん選手

山梨県甲州市出身。母の影響で生後7カ月からベビースイミングを始め、恩師であるフィッシュスイミングの武田良人コーチ指導の元で実力を発揮する。駿台甲府高時代には国体にも出場。神奈川大学に進学後は、舟橋道成監督や横山貴コーチ指導の元、インカレ女子総合優勝、日本短水路選手権バタフライ200m優勝、世界ランク30位以内にあるインターナショナルCを突破するなど輝かしい実績を残している。現在の目標は来年4月に行われるオリンピック選考会で派遣設定記録を切ること。レベルの高い日本の200mバタフライ選手の中で2位以内に入ると、オリンピック出場の夢が現実のものとなる。

神奈川大学水泳部

1930年創部。14年前に舟橋監督が水泳部の推薦枠を大学から獲得し、全国の有望選手を集めて水泳部の強化が始まった。徐々に実績を積み重ね、創部90周年にあたる2020年に第96回日本学生選手権水泳競技大会で女子チームが念願の日本一になり話題に。主な卒業生に北京五輪代表の種田恵、日本学生選手権で個人タイトル受賞の久保木怜、後藤真由子、古林穂菜など。

**YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE**

# 山梨の少年スポーツ！

SPECIAL ISSUE No.1

## かえでラグビースクール



●望月大和代表

### かえでラグビースクール

2008年創立。4歳～中学生まで、幅広い年齢の男女がラグビーに取り組むスクール。山梨学院大学ラグビー場、やまなみの湯グラウンドなどで幼児、小学校低学年・中学年・高学年、中学生のカテゴリーに分かれて練習を行っています。

TEL055-237-9770 (望月)



## 楕円球の魅力、「ワンチーム」の魅力を伝えたい

Q. どんなチームですか？

**望月** 4歳から中学生までがラグビーを楽しんでいます。私が教員をしていたころ、サッカーがすごく上手なのに家庭の事情でサッカーをあきらめざるを得ない子どもがいました。そのことをきっかけに「どんな境遇の子もラグビーを続けられるようなチームを作りたい」とできたのが、かえでラグビースクールです。企業からのご寄付もいただきながら活動しています。おかげでユニフォームなどはほとんど無償で子どもたちに提供できています。ときには小児麻痺の子や左半身が不自由な女の子が試合に出場したり、普段は不登校の子がここで元気を取り戻して学校に行くようになったりと、広い意味での子どもたちの経験や教育の場になるようにという願いも持っています。

Q. 指導方針は？

**望月** 子どもたちは「財産」であるというのが大きな考え方。コーチが指導の際に、子どもを怒鳴らないことを大切にしています。コーチ陣は各カテゴリーごとに、子どもたちをどう伸ばしていくかと話し合いますが、子どもたちもまた、一人ひとりが自分らしく力を発揮するためにどんなプレーをして試合に臨むかのミーティングをして、納得してプレーに取り組めるようにと考えています。



Q. コロナの影響は？

**望月** 3・4・5月は練習を休みにしました。ところが子どもたちは、ラグビーができないことに対して強いストレスを感じてしまったようで、彼らのメンタルを私たち大人が考えなければいけない状況になりました。感染リスクとラグビーができないリスク、仲間とつながれないリスクを考え、コーチ陣と話し合いながら、コロナ対策を工夫しつつ練習に取り組んでいます。

Q. ラグビーというスポーツのいいところは？

**望月** 昨年のワールドカップで多くの人が知るようになった「ワンチーム」の精神、「One for All, All for One. (一人がみんなのために、みんなが一人のために)」の精神ですね。コンタクトが多く激しいスポーツなので、チームメイトの体を張ったプレーや地道なプレーを見ると、自然と仲間意識が芽生えるはずです。社会生活や学校生活でも、このラグビースピリットを持っていれば、みんながお互いをフォローし合いながらいろんなことに取り組めるはずだし、い

じめや不登校もなくなるのではと思います。

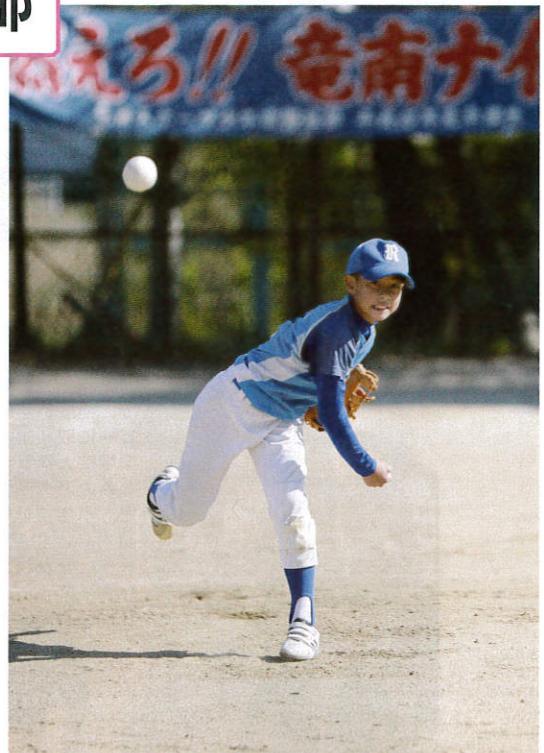
Q. ラグビーの普及活動なども行っていますか？

**望月** 毎月1回、幼稚園や保育園に出向いてラグビーの楽しさを伝えるような教室を行っています。また、甲府市や南アルプス市の小学校に行くこともあります。ワールドカップの成功で注目度も高まっているので、より多くの子どもたちにラグビーの魅力を知ってもらいたいです。

Q. これからのチームのビジョンは？

**望月** 每年夏、ラグビーのメッカとして知られる長野県の菅平で、関東少年ラグビー大会に参加しています。その大会が大きな目標の一つですが、試合の結果よりも、いかに「ワンチーム」に取り組めたかを大切にしたい。私たち指導者もまた、一人のラガーメンとして、多くの子どもたちにラグビースピリットを伝えることをライフワークと考えているんです。

## 竜南スポーツ少年団野球部



### 竜南スポーツ少年団野球部

旧竜王町時代から続く野球のスポーツ少年団。中込伸(阪神)・仲澤広基(楽天)・玉山健太(広島)などプロ野球選手も輩出。毎週土・日曜に竜王南小グラウンドにて練習を行っています。

TEL090-7007-3830(佐藤)



●土肥恒哉(どひ ひさや)監督

## プロ野球選手も輩出した伝統の少年野球チーム

Q. チームの指導方針は?

**土肥** 春の学童大会と夏の山日YBS杯山梨県少年野球大会出場を目指しています。何が何でも勝つではなく、野球の楽しさを知ってもらいたいと考えています。上級生より下級生の方が上手な場合もありますが、上級生から先発メンバーを構成するようにしています。

Q. 現チームの特徴は?

**土肥** 2人のピッチャーを中心とした守りのチームです。派手に打ち勝つ野球ではなく、投手力・守備力からリズムを作っていく試合運びができればと考えています。

Q. コロナで影響を受けたことは?

**土肥** 今年の6年生が唯一参加できたのがYBS杯でしたが、思ったような成績を残せませんでした。2・3・4月の大変な時期にチームとしての活動ができず、細かいチームづくりができなかったのが残念です。

Q. 野球をやる子どもが減ってきてることをどう思う?

**土肥** 昔と比べるとずいぶん減ってしまって寂しい限りで

す。野球は拘束時間も長いので、親御さんにも敬遠されてしまうかもしれませんね。とはいえ親御さんの協力は不可欠なので、今の団員12人の親御さんには、なるべく過度な負担がかからないように相談しながら関わってもらっています。最初はそんなに積極的ではなかった親御さんが、次第に野球にハマっていくケースもあります。子どものスポーツに親として関わられるのも小学生の時期だけだと思うので、親子で野球を楽しんでもらいたいです。

Q. 監督の野球に対する想いを聞かせてください。

**土肥** 僕も竜王南小出身で、自分の息子も所属しています。指導者として関わって約5年ですが、自分が指導した子どもたちが中学・高校と

野球をやっている姿を見るのは楽しいですね。指導者としては、子どもたちには高校までは野球を続けてもらいたいと思っています。



## 松山ミニバスケットボール スポーツ少年団



### 松山ミニバスケットボール スポーツ少年団

ミニバスが盛んな富士吉田市で、約30年前から活動するスポーツ少年団。女子日本リーグ三菱電機コアラーズ所属の櫻木千華らを輩出。吉田西小を拠点に練習を行っています。

TEL090-3098-4169(西村)  
niyrys\_y61@docomo.ne.jp



●西村幸雄監督



## 「点を取りにいくバスケ」で自主性を育む

Q. チームの特徴は?

**西村** 身長はあまり高くないですが、3人の6年生を中心に、スピードとテクニックを生かした攻撃型のチームです。粘り強いディフェンスから、ガンガン走って積極的に点を取りに行くバスケを楽しんでいます。みんな練習に一生懸命取り組んでいるので、どんどん成長しています。

Q. 監督の指導方針は?

**西村** 私が現役のころは根性論で鍛えられた時代でしたが、そうではなく、楽しくプレーできて自主的に考えられるようという方針です。怒られて強制されてのプレーは、怒られたときにしかできない。ゲームの中で瞬時にできるプレーは、一人ひとりがバスケを楽しみながら、自分で考えてこそ身につくのだと思っています。

Q. コロナの影響は?

**西村** コロナがいったん下火になって練習が再開したとき、子どもたちがすんなり練習に入っていたのが印象的でした。きっと各自が家で自主練に取り組んでいたのだと思います。強制されるのではなく、自主的にバスケに取り組む

ことの大切さを伝えてきた成果ですね。

Q. 地域での普及活動などは?

**西村** 富士吉田はバスケットボールが盛んな地域です。私自身はUI2の富士吉田市ミニバスケットボール協会の副理事長という立場で、地域の大会やイベントなどの企画・運営を行っています。

Q. チームの目標を。

**西村** 近いところでは、来年1月のUTYカップでの優勝



を目指します。全国大会の予選を兼ねた大会なので、ここで勝って全国の舞台を経験させてあげたいです。私自身は現役のころ、ディフェンス重視のバスケを教えてきましたが、子どもたちには点を取るバスケの魅力を伝え、ここぞというときに点が取れる選手になってほしいと願っています。

## 竜王ペガサスバレー ボール スポーツ少年団



### 竜王ペガサスバレー ボール スポーツ少年団

1970年創立。小学2～6年生を対象に活動する女子バレーのスポーツ少年団。水・金曜の夜、および土曜の午後に竜王小学校体育館にて練習を行っています。見学・体験随時可能。

TEL090-5991-7973(三井)



●三井正文監督



## チームワークとサーブ力を武器にトップを目指す

Q. どのようなチームですか？

**三井** 4・5・6年生を中心に10名が所属するチームです。6年生の2人は温和な性格で、よいチームワークができると思います。攻撃力に重点を置いて練習に取り組んでいて、特にサーブはさまざまなバリエーションを持っています。レフト・ライトともアッカーガ左利きというのも特徴です。対戦相手もやりにくいと思いますが、そこをうまく生かしてゲームを組み立てていきたいですね。

Q. 指導方針は？

**三井** 増穂商業などの強豪校に進み、春高バレーに出るような選手も育てました。しかし小学校のうちは、まずは相手を思いやれるようなプレーや言動をすることを大切にしています。

Q. コロナの影響は？

**三井** 山梨県小学生バレー ボール新人大会の1日目が終わった次の日から、コロナの影響で2ヶ月ほど普通の練習ができませんでした。自粛期間中もリモートでコミュニケーションをとったり、公園でソーシャルディスタンスを

とりながらランニングなどの工夫をしながら体力づくりをしていました。練習再開後も、消毒や練習時間の短縮などでなかなか例年通りにはバレーに取り組めていないというのが現状です。

Q. バレーへの思いや、振興への取り組みは？

**三井** 昔は甲斐市の各小学校にあったスポ少チームも、今はペガサスを含めて3つになってしまいました。また、最近の子どもは外で遊ばなくなっているため、身体能力が低くなっているのも気がかりです。一人ひとりの持っている能力を見極めて、上手に伸ばしてあげることが指導者としては最も大切だと考えています。



Q. チームの目標を。

**三井** 来年は山梨のトップを目指します。まずは2月の新人大会でベスト4に。最終的には関東小学生バレー ボール大会出場を目指します。

## シンドバット新体操クラブ



### シンドバット新体操クラブ

2011年創立。3歳～高校生までの女子が所属し、山梨県体操協会の常任理事でもある相羽英子さんが代表を務める。小瀬スポーツ公園体育館、緑ヶ丘スポーツ公園体育館などで活動を行っています。

TEL090-2487-7212(相羽)  
e-mail ako.12.12.98@gmail.com



●相羽英子代表



## 一人ひとりの長所をリボンやフープに託して表現

Q. 新体操とはどんな競技ですか？

**相羽** ロープ・フープ・ボール・クラブ(こん棒)・リボンなどを使いながら、音楽に合わせて演技をする個人競技と、5人で1つのグループを作りて演技をする団体競技で競うスポーツです。

Q. クラブの特徴は？

**相羽** 子どもたちの指導・育成にはしっかりとライセンスが必要だと考えています。クラブのコーチには、全員コーチ資格や審判員資格を取得してもらっています。表情豊かな子にはその表現力を生かすような曲選びをアドバイスしたり、身体能力の高い子には難易度の高い動きや“投げ”などの攻めの演技を教えたりと、個性に合わせた演技指導、衣装や曲の選び方などを教えています。



Q. コロナの影響は？

**相羽** 先が見えない自粛期間中も、子どもたちは自宅や公園でコツコツ練習に取り組んできました。中学生や高校生の成績優秀者が県知事賞を受賞するなど、コロナ禍だけれども嬉しいニュースもありました。

Q. 新体操の振興への取り組みは？

**相羽** 山梨県体操協会の一員として、競技人口の増加や競技力向上のためにさまざまな活動を行っています。特に力を入れている「山梨県チャイルド選手権大会」は、今年は競技を体育館で行い、ご家族は別室でライブ中継を見ていただくという形で開催しました。新たな試みで関係者にも喜んでいただき、私自身も感動しました。

Q. 新体操というスポーツにどんな想いを持っていますか？

**相羽** 体を動かすことなどが好きな子どもたちに、新体操を好きになってもらいたいという願いが大きいです。真面目にコツコツ努力することが必ず身になっていく競技で、それぞれの長所を生かせる場面も見つけられるはずです。そこで成長が、人間的な成長にもつながってくれたら嬉しいです。

# 峡南空手道 杠友会



## 峡南空手道 杠友会

約50年前、伊藤征宏・後藤友紀両氏が立ち上げた空手のスポーツ少年団。空手の4大流派の一つ「糸東流」に属し、現在は毎週木・土曜の夜、市川三郷町富士見スポーツ公園武道場にて練習を実施。  
TEL090-8023-4262(伊藤)  
shunji7@docomo.ne.jp



●雨宮さゆり道場長

## 強く美しい形とともに学ぶ『本当の強さ』

Q. 空手の流派や競い合うポイントを教えてください。

**雨宮** 空手には、糸東流・松濤流・和道流・剛柔流の4大流派がありますが、うち糸東流になります。オリンピックに出るような選手も一応流派に属しますが、たくさんの形を覚えなくてはならないため、あまり流派にはこだわっていないと思います。形の正確さやスピードを競う試合では、予選で基本の形をやって決勝では自由形を競います。組み手の試合は寸止めがルール。特に小学生は、体に当たったら反則です。相手と対峙し、1分から1分半の試合時間内に有効1ポイント、技あり2ポイント、一本3ポイントと、ポイントを競います。

Q. 枠友会の教育方針は?

**雨宮** 勝ち負けにはこだわらず、子どもたちが自分に自信を持ってもらうことを大切にしています。道場だけでなく、学校などでも前に出て発言して、みんなを引っ張っていくような子どもになってほしいですね。また「本当の強さ」とは、どんなときも他人のことに思いを寄せられるやさしい気持ちなのだという、武道の奥の深さを伝えることができればと考えています。

Q. コロナの影響は?

**雨宮** 今年は大会は開催できませんでした。練習会場も町の施設なので思ったように使うことができず、なかなか練習できませんでした。動画を撮影してLINEグループでシェアしたり、高学年の子に声をかけて一緒に走ったりと、工夫しながらやっていました。

Q. 空手の普及のための活動は?

**雨宮** 今はコロナの影響でできませんが、子どもたちに空手を楽しく伝えることのできるイベントを企画したいと考えています。



Q. 目標は?

**雨宮** 競技者としての道をつきつめたい子、健康や礼儀を身につけるために通う子など、さまざまな取り組み方があります。その中で全国優勝の成績をおさめる子がいたりするので、お互いに刺激し合って成長してもらえたならと思っています。

# このはな産婦人科



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メティカルタウン内) TEL055-225-5500 HP <http://www.konohana-obgy.com>

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。

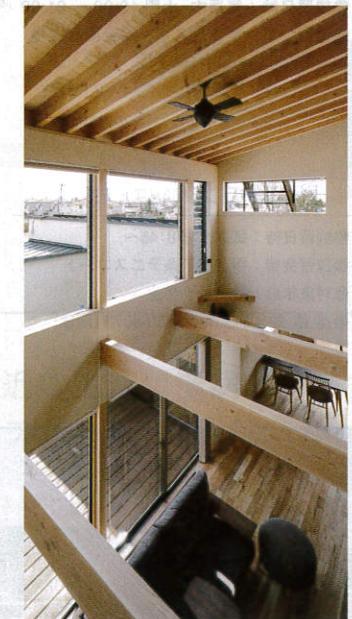
また、妊娠成立後も山梨大学と連携し新しい産科システム(産科セミオープンシステム)を採用していますので、妊婦健診は当院で、分娩は山梨大学附属病院で対応することができます。また、安心して子育てできる環境づくりを目指し、甲斐市ネウボラ推進プロジェクトの一環として、産後4か月までの産後の方の包括的な見守りを行なっています。

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



「おはな産婦人科」は、  
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まいりました。

「住まい」を通じて幸せになって頂けることが  
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。

〒406-0802  
山梨県笛吹市御坂町金川原 850-1  
TEL 055-261-6330  
<https://chibakoumuten.co.jp/>



株式会社 地場工務店

# 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。

## 山梨ふじやまボーイズ（硬式野球）

- 練習日時：毎週月・木曜 17:00～19:00  
毎週土・日曜 9:00～16:00
- 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）

## 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）
- 対象年齢：3～70歳以上
- 連絡先：tiare.toa.yamanashi@gmail.com
- ※時間・会場等お問い合わせください

## 甲府フィギュアスケートクラブ

- 練習日時：土・日・祝日の朝  
※詳しくはお問い合わせ下さい
- 練習会場：小瀬スポーツ公園アイスアリーナ
- 対象年齢：幼児～高校生男女
- 連絡先：TEL090-4027-9858（遠藤）

## スポーツ少年団 振友会（空手）

- 練習日時：毎週木・土曜 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）

## 山梨県体育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：小瀬スポーツ公園アイスアリーナ
- 対象年齢：年齢・性別不問
- 連絡先：TEL055-233-4611

## かえでラグビースクール

- 練習日時：毎週日曜 9:00～12:00  
毎週水曜 19:00～21:00（小学校高学年）
- 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）

## 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 18:00～20:00  
毎週土・日曜 8:00～12:00
- 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）

## 竜王ペガサス（バレーボール）

- 練習日時：毎週水・金曜 17:00～20:00  
毎週土曜 13:30～17:00
- 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）

## 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 8:30～16:30
- 練習会場：竜南小学校
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-7007-3830（佐藤）

## 小笠原ジャガーズ（軟式野球）

- 練習日時：毎週水・金曜 17:30～19:30  
毎週土・日曜 8:00～12:00
- 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）

## シンドバット新体操クラブ

- 練習日時：お問い合わせ下さい
- 練習会場：小瀬スポーツ公園体育館  
緑ヶ丘スポーツ公園体育館
- 対象年齢：3歳～高校生
- 連絡先：TEL090-2487-7212（相羽）



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



身近な生活習慣病の  
リスクに備える保障

NEW 身近なリスクに  
**そばエール**  
特定重度疾病共済

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(農協)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  
20481050137



## くろだ小児科・耳鼻科

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）

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！

受付時間 月 火 水 木 金 土 日 休

9:00～12:00	● ● ●	●	—	● ●	●	—
15:00～17:30	● ▲ ▲	—	—	● ●	—	—

休診日木曜日・土曜日午後・日曜祝日（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・診察時間内はいつでも可（専用時間14:00～15:00）（予約制）

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をご覧下さい。

〒400-0117 甲斐市西八幡1939-2 (QUEメティカルタウン内) kai-遊・パークのすぐそば http://kuroda-ped-ent.com/



## 栄養士からのメッセージ

### 卵は完全栄養食



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。

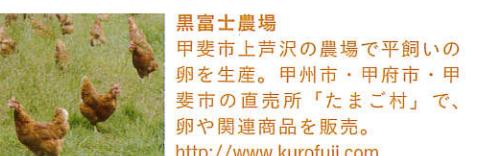
よくこの始まりを「鶏が先か、卵が先か」で例えることがあります、皆さんはどうちらが先と考えますか？結論など出ない、という方が多いと思いますが、食の観点からでは圧倒的に「卵」が先に食材として大切に扱われてきたようです。今回は世界中で親しまれている卵についてお話ししたいと思います。

卵の栄養価は主にたんぱく質。身体づくりに必要なアミノ酸がバランスよく含まれているだけではなく、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素が全て摂取できる「完全栄養食」とも言われています。中でも神経伝達物質の材料となる「レシチン」は脳の記憶に深く関わるため、記憶力の低下や認知症対策としても期待できます。また、卵と聞いて思い浮かぶのが「コレステロール」だと思いますが、食物からの摂取は肝臓機能が正常であれば心配ないと言われています。調理方法は熱の加え方によって栄養の吸収が多少変わってきますが、食感や見た目を楽しむためにも、さまざまな方法をお勧めします。最近ではオーガニック卵やハーブ卵など鶏の餌を吟味し、卵自体の味が工夫されているのでレシピの幅が広がりますね。簡単なところで卵が隠れるぐらいのお湯を沸かし、火を止め、卵を入れます。12～15分間蓋をしておくだけで温泉卵ができます。その温泉卵をハンバーグやサラダ、パンの上に添えると、とても豪華な一品になります。

私が栄養指導をしていて一番多いのが「何を食べるといいですか？」という直球な質問です。毎回「バランスのよい食事です」と答えますが、とても難しいですよね。一つの食材に偏らないことを一番に、そして次に考えてもらいたいのが「新鮮さ」です。私たちは「生き物」をいただいている。魚肉類はもちろん、野菜や果物も先程まで生きていた物にはそれだけで物凄いパワーがあると信じています。その中でも卵はまさに「生き物」です。感謝を忘れず、いただきましょう。

## スポめし！

### 安全性とおいしさ、 アニマルウェルフェア にも配慮した卵



黒富士農場  
甲斐市上芦沢の農場で平飼いの卵を生産。甲州市・甲府市・甲斐市の直売所「たまご村」で、卵や関連商品を販売。  
<http://www.kurofuji.com>

高度経済成長後期の80年代、大量生産・消費の時代に合わせて12万羽ほどをゲージ飼育し、卵を生産していた黒富士農場ですが、地元小学生の見学で「鶏がゲージに入ってるかわいそう」と言わされたことをきっかけに、鶏が自由に動き回れる平飼い・放牧へとシフトしていきます。しかしそうすると従来の1/3ほどしか鶏が飼えず、スーパーの市場価格に合う生産ができない。そこで価格を自分たちで決めることができる直売所を塩山・甲府・敷島に作りました。

2000年代以降はオーガニックの卵にも取り組みましたが、当時の日本には卵の有機JAS認証がなく、認証作りから始めなくてはなりません。近年では「内閣総理大臣賞」や「日本農業賞大賞」を受賞するなど、その品質等も評価されるようになっています。現在、5種類の卵を生産しています。一番ハイグレードな「リアルオーガニック卵」は1個100円以上もするもので当初は1日1500個くらいしか需要がありませんでしたが、今では7000個くらい出荷しています。それ以外の卵も、なるべく自然に近い環境に鶏を放ち、ミネラル分を多く含む天然湧水を与え、また遺伝子組換などの化学的な飼料を与えずに育てたものです。与えている水のカルシウム分が多いので、卵の殻がとても硬く、味は濃厚だけれども臭みがない、というのが一般の卵とは明らかに違う特徴になります。

同時に「アニマルウェルフェア(動物福祉)」にも取り組んでいます。ヨーロッパに比べて日本ではまだまだ遅れていますが、経済動物の生活環境に配慮し、命がある限りはなるべく幸せな状態を維持すべきだという考え方です。体にいいもの、おいしいものを作るだけでなく、それをもたらしてくれる動物や自然環境への感謝を忘れない社会づくりを目指しています。

(黒富士農場代表取締役・向山洋平さん)



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**  
省力自動機の設計・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

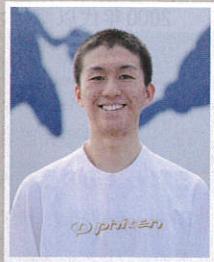
# 日本航空高校男子バレー部

2021年1月5日から始まる第73回春の高校バレーに出場(19年連続19回目)。コロナ禍に苦しんだ今年も変わらぬ力を發揮し、全国にもその名を知られている強豪チーム・日本航空高校男子バレー部を紹介します。①バレーを始めたきっかけ、②部活動を通して学んだこと、③春高バレーの目標や将来の夢をお聞きしました。

NIHON KOKU HIGH SCHOOL  
VOLLEYBALL CLUB



**浅宮和浩**  
3年  
①友だちに誘われて。  
②私生活から見直すことの大切さ。③悔いのないよう力を出し切る。



**川端下大**  
3年  
①母親の勧めで。②他人のために働くことの大切さ。③春高バレーで全国制覇。



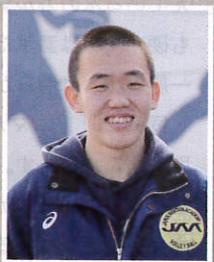
**佐藤悠真**  
2年  
①痩せたかったから。  
②目標に向かって努力することの素晴らしさ。  
③全国制覇。



**櫻井伯都**  
3年  
①小学生のとき友だちに誘われたから。②物事に忍耐強く取り組むこと。③全国制覇。



**村田縁**  
3年  
①姉がバレーをやっていたから。②人間関係の素晴らしさ。③全国制覇。



**菊原達也**  
3年  
①小学生のとき友だちに誘われたから。②バレーだけでなく人間性も大切。③全国制覇。



**有坂幸平**  
3年  
①中学のとき一番楽しそうだと感じた。②仲間を思いやる気持ち。③春高で優勝。



**矢澤雅教**  
3年  
①友だちに誘われたから。②部員全員で同じ目標に向かっていく楽しさ。③全国制覇。



2 002年の茨城インターハイ初出場を機にインターハイ18回、春高バレー19回出場と、全国大会常連校に名を連ねる。現在、山梨県大会211連勝中。多くの卒業生が国公立や名門私立大学などで活躍している。また、教員として山梨県内で指導にあたっているOBもいる。



**浜島羅伊**  
3年  
①姉がやっている姿を見て。②できないことを真摯に受け止める姿勢。  
③全国制覇。



**大越真弥**  
3年  
①小学生のとき助っ人として経験して。②人間力・協調性・努力。③人に信頼される大人に。  
④全国制覇。



**渡邊琉**  
3年  
①友だちに誘われたのがきっかけ。②チームワークと忍耐力。③全国制覇。



**櫻井聖己**  
3年  
①小学2年生のときに友だちに誘われて。②礼儀と人間性。③全国制覇。



**井上翔雄**  
3年  
①叔父が春高経験者。  
②チームワークの大切さ。③将来は看護師になりたい。



**樋口響**  
2年  
①親に勧められたのがきっかけ。②人間関係の大切さ。③全国制覇。



**小林柊司**  
2年  
①両親がやっていたから。②部活動の時間以外の気配り。③全国制覇。



**前嶋悠仁**  
2年  
①スポ少の体験会でかけ水が食べ放題だった。  
②チームを思う気持ち。  
③全国制覇。



**大越宙弥**  
2年  
①兄がやっていたから。  
②仲間とのつながりの大切さ。③レギュラーになって活躍する。



**望月勝斗**  
2年  
①母がバレーをやっていたから。②協調性、他人への思いやり。③全国制覇。



**海老原朋也**  
2年  
①祖母が勧めてくれたから。②人間性。③スタメンになって全国制覇する。



**伊東海夢**  
2年  
①TVで竹下選手を見て。②団結の大切さ。③全国制覇。グラフィックデザイナーになる。



**白井良弥**  
2年  
①友だちの親に勧められて。②人間性の大切さ、他人のことも考えること。  
③全国制覇。



**久保田史弥**  
2年  
①父に憧れて。②技術だけでなく、全員で一つのことを目指した達成感。  
③全国制覇。



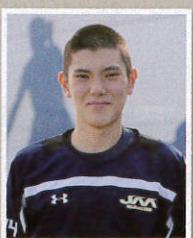
**山本聖矢**  
2年  
①姉の影響。②団体スポーツの楽しさ。  
③全国制覇。



**利川慈苑**  
2年  
①親の勧めで。②練習は裏切らない。③春高で結果を出し、日本代表を目指す。



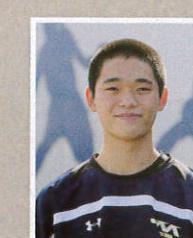
**眞鍋成人**  
1年  
①母に勧められて興味を持った。②仲間の大切さ。③飛行機の整備士になりたい。



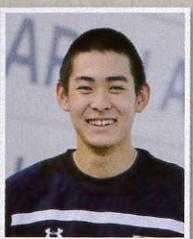
**木内蒼**  
1年  
①小学校の先生が勧めてくれた。②ネガティブにものを考えない。③看護師になりたい。



**藤森捷**  
1年  
①友だちに誘われて。②一生懸命取り組むことの大切さ。③全国制覇。



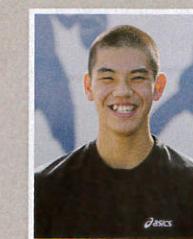
**関口拓磨**  
1年  
①兄の影響。②仲間と勝利の喜びを分かち合うこと。③バレーの指導者になりたい。



**渡邊健**  
1年  
①春高バレーをTVで見て。②努力の差が結果に結びつくこと。③センターcourtに立つ。



**井出朝陽**  
1年  
①姉の練習について行って。②仲間と協力することの大切さ。③夢の舞台でコートに立つ。



**井出康平**  
1年  
①兄・姉がバレーをしていたから。②私生活がプレーに出る。③全国制覇。



**落合奏**  
1年  
①両親がバレーをしていたから。②私生活をしっかりすること。③春高で優勝する。



**河田凌**  
1年  
①姉がバレーをやっていたから。②人として当たり前のことをすること。③全国制覇。



**宮澤佑誠**  
1年  
①先輩に誘われて。②仲間と同じ目標に向かってがんばることの大切さ。③全国制覇。



**鈴木颯太**  
1年  
①中学に野球部がなかったから。②挨拶の大切さ、思いやり。③全国制覇。

監督



月岡裕二監督

バレーボールはボールを落としたら負け。レシーブでつなぐバレーを強く意識させて指導に当たっています。バレーボールを通じて、社会で活躍できる人材育成を目指すとともに、日頃から人とのつながりやバレー以外のことへの関わり合いなども重視し、人間形成に力を注いでいます。

YCC Computer & Software 株式会社ワイ・シー・シー

～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  
〒400-0035 山梨県甲府市飯田三丁目1番2号  
TEL : 055-224-5511 FAX : 055-224-5626  
<https://www.ycc.co.jp>

## 矢ヶ崎皮フ科



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。

院長●矢ヶ崎晶子

(社)日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

<http://www.yagasaki-hifu.com/>

〒400-0117 甲斐市西八幡1946-1 (kai・遊・パーク前) TEL 055-298-6000



## 新たな礎を、この地域に。 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 フローポイント

地域密着型介護老人福祉施設 うぐいすの森

介護老人福祉施設 りんどうの里

社会福祉法人 ふれあい俱楽部

医療法人 啓徹会 市川メディカルクリニック

医療法人 啓徹会 市川メディカルクリニック

### 介護施設

社会福祉法人 ふれあい俱楽部

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



会社案内動画  
こちらから

## 株式会社ブルケン・マルタマ

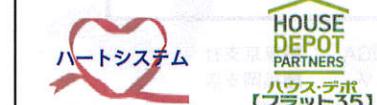
工務店との家づくりを応援します

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



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5番地  
TEL: 055-273-0333(代表) FAX: 055-273-7626  
<https://www.makotomc.co.jp>

# 競輪



Q. 競輪ってどんなスポーツ？

A. 自転車でトラックを走って競う公営競技で、競馬やオートレースなどと同様にお金を賭けることができます。収益は病院や学校建設、公共事業に使われます。

Q. 競技用の自転車はどんなもの？

A. スピード重視の構造で、車体は軽くタイヤは細く、ブレーキもありません。

Q. 選手になるには？

A. 選手の養成所があり、そこを卒業すると資格が得られます。最高レベルで年収2

億円くらい稼ぐ人もいます。

Q. プロスポーツ以外の楽しみ方は？

A. 競輪を元にできた「ケイリン」というオリンピック種目もあります。その他、ロードレースやトラックレースなど、自転車を使った競技はたくさんあります。

Q. 普及活動などもしていますか？

A. お子さんたちに自転車競技に親しんでもらえるイベントなどを考えています。この競技場も、事前にお問い合わせをいただければ利用することができます。



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。

YSK e-com は竜電閣・FC ふじざくら・クリーンファイターズ山梨を応援しています。



■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

Do-Chuo V

■東京支社

■福岡支店

「バンク」と呼ばれる角度のついたトラックを、時速60~70kmのスピードで駆け抜ける競輪。現在山梨県には、プロの競輪選手が15名（男性14名、女性1名）いて、その練習拠点となっているのが境川自転車競技場です。同競技場の小林一也所長にお話をうかがいました。

## Column

ドクター's コラム

VOL.5

## 2021年シーズンは？ 花粉症の対策と治療



黒田優美 Kuroda Yumi

耳鼻科専門医、アレルギー専門医。山梨で生まれ育ち山梨大学医学部卒業と、これまで山梨から出たことがない根っからの山梨県民。山梨大学医学部付属病院耳鼻科で、一般外来はもちろん補聴器外来やアレルギー外来も担当してきた。2017年に小児科医の夫と「くろだ小児科・耳鼻科」開業。

毎

比べると多い、という予想が多いです。

### <花粉症対策>

花粉が多く飛散するのは、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日と言われています。このような日には、特にメガネ・マスク・ツバ付きの帽子などを着用して外出しましょう（最近はマスクなしの生活は考えられませんが…）。また室内に花粉を持ち込まないことも重要です。表面がツルツルした化学繊維の衣類は花粉が付着しにくく、玄関ではたいて花粉を落とすのが容易です。また花粉飛散時期には洗濯物や布団類を外に干すのは避けましょう。また帰宅時にうがい・洗顔・鼻をかむといったことも付着した花粉の除去に効果があるとされています。

スギ花粉の飛散量には前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が長く、雨の少ない夏は花芽が多く形成されるため、翌春の飛散量が多くなると言られています。

### 2021年シーズンはどうでしょうか？

いくつかの予測が既に発表されていますが、例年に比べると少ないものの、前シーズンが特に少なかったのでそれに

の強い方には、初期療法がお勧めです。初期療法とは花粉飛散開始予測日の1~2週間前もしくは花粉症症状が少しでも現れた時点で、抗アレルギー薬の使用を開始することです。こうすることで、花粉飛散がピークとなった時期でも重症化を抑えることができます。抗ヒスタミン薬は薬局でも購入できますが、処方薬の方が種類は豊富であるため、症状に応じた効果や眠気などの副作用を考慮しての選択肢が広がり、より効果的な治療ができます。また、これまでの治療では効果が乏しい方にむけて、近年、抗体製剤による治療や花粉症を根本的に治す免疫療法などの新たな治療が開発されています。お悩みの方はご相談ください。



〒409-3803 山梨県中央市若宮8-6



PURE SWEDISH HOME

高性能住宅からリフォームまで…住宅のことなら  
スヴァーリエヒュース株式会社

スヴァーリエヒュース級建築士事務所



TEL 055-274-4777 FAX 055-274-4770

mail info@swehus.jp

ホームページはこちら

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

ホームページはこちら

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  
組織力  
リーダーシップ  
協力

# はやて 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1436-1 URL <http://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

# 看板企画デザイン

**SIGN Planning**  
[www.kanban-chikara.com](http://www.kanban-chikara.com)

有限会社 ナック プロセシングサービス  
tel.055-266-5520

当俱楽部は、野球愛好者が生涯に渡りプレーできる環境構築と、スポーツを通じて青少年の健全育成に寄与する組織を目指します。

我々選手及びスタッフは一丸となり常に全力プレーで挑み、地域の皆様に愛され、感動を共有したいと考えております。今後も皆様の応援をよろしくお願い申し上げます。

## かいスポーツプラス VOL.5

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・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 2020

スポーツや健康に関する動画を配信していきます！

Youtube始めました  
★かいスポーツチャンネル★

プロアスリートによるスポーツ教室、医療の専門家による怪我予防のアドバイスなど、運動神経の発達・発育のサポートを目的に動画を配信します。

スポーツをする方、スポーツや健康に興味がある方は必見！！  
ぜひご視聴ください。

チャンネル登録よろしくお願いします。  
こちらのQRコードから登録できます。

各種イベントの企画・製作・運営

屋外のイベントはもちろん、コロナ対策を徹底したオンラインイベントなどの豊富な経験とノウハウを活かし、開催の意義や目的を踏まえて各種イベントの企画・製作・運営を承ります。

少人数から大人数のイベントの企画までお気軽にお問い合わせください。

他にも公式SNS  
やっています！  
ぜひチェックしてみて  
くださいね！



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>



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 | <ul style="list-style-type: none"><li>・中周波治療器</li><li>・光線療法治療器</li><li>・牽引装置</li><li>・ウォーターべッド</li><li>・SSP</li></ul> | その他 | <ul style="list-style-type: none"><li>・MRI(オープンタイプ)</li><li>・レントゲン</li><li>・骨密度検査装置<br/>(全身対応)</li><li>・超音波診断装置</li></ul> |
|--------|---|-----|---|



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/>

