

2021 SPRING  
Vol.6

# かい スポーツプレス SPORTS PRESS

**特集**

やまなし  
女子スポーツの挑戦！

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

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE



**平日10時~17時にご利用頂く  
利用昼割りプラン始めました!!**

**部活動のトレーニング指導受付中**

各部活動に対して、トレーニング指導やケアの対応を致します。  
パフォーマンス向上に対するプログラム作成・指導  
アスリート障害に対するケアやリハビリ指導  
練習、試合、遠征へのトレーナー帯同

**新型コロナウイルス感染予防対策実施中!**

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、検温・マスク着用・換気・  
アルコール消毒・ソーシャルディスタンスを徹底しています。

お申し込み・お問い合わせ  
**TEL : 055-288-1015**  
E-Mail : info@t-marc.co.jp  
ACCESS  
山梨県甲斐市西八幡 1707-5  
玉幡公園からすぐ




# かいスポーツプレス VOL.6 2021 SPRING

## CONTENTS

### 04 特集：やまなし女子スポーツの挑戦！

FC ふじざくら (サッカー) / 甲斐桃姫 (野球) / チーム富士急 (カーリング) /  
山梨中央銀行女子バレーボール部 / 山梨クィーンビーズバスケットボールクラブ /  
剣持クリア・剣持早紀 (陸上)

### 12 スポ少・クラブメンバー募集

14 栄養士からのメッセージ アスリートや育ち盛りの子どもの魚料理を！

15 スポめし！ 山梨県の新たなブランド魚「富士の介」

16 ヤマナシ部活たんけん 富士学苑高校女子バスケ部

20 かいスポ Do! BMX (バイシクルモトクロス)

21 ドクター's コラム スポーツにおける眼鏡・コンタクトレンズ装用  
／後藤輝彦 (ごとう眼科)



表紙●雨宮ゆら選手 (峡南空手道 柎友会)

現在、市川三郷町立六郷中学校3年生。峡南空手道柎友会で子どもたちを指導する母親の影響で、5歳から空手を始める。小学校1年生のときから全国大会に出場。小学校5年生のときには、日本最大の小学生の大会「全日本少年少女空手道選手権大会」で準優勝、流派の世界大会「糸東流空手道オープン大会インターナショナルチャンピオンシップ 10~11歳の部 組み手」で準優勝など、全国にその名を知らしめる活躍を見せる。将来の夢は日本一とオリンピック出場。

**YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE**

YSK e-com は FC ふじざくらを応援しています!



■本社 〒400-8560 (専用郵便番号)  
山梨県甲府市湯田1丁目13番2号  
TEL : 055-236-1111 FAX : 055-236-1166

■Do-KASUGA ■東京支社  
■Do-Chuo V ■福岡支店



特集

# やまなし 女子スポーツの挑戦!

SPECIAL ISSUE\_No.1

## FC ふじざくら山梨



## なでしこリーグを目指す 20人のプレイングワーカー

Q. チームの特徴は?

**菅野** 「プレイングワーカー」をコンセプトとしています。選手は基本的に富士観光開発の社員として7:00から16:00まで仕事をして、17:00からサッカーのトレーニングをしています。女子サッカー界では、サッカーがメインで仕事は少しというケースが多いのですが、ウチは社会人としてのスキルも磨きながら、地域に貢献できる人づくりもしていきたいというチーム方針です。と同時に、サッカーにおいてもトップリーグ入りを目指す高い意識を持って取り組んでいます。

Q. 日本女子サッカー界の中では、どんな立場ですか?

**菅野** 私たちが目指すのは「なでしこリーグ」として知ら

れているトップリーグの1部です。その下に「関東女子サッカーリーグ」があります。私たちが戦っているのは、その下の「山梨県1部リーグ」で、そこで1位になると関東への道が開けます。

Q. 指導方針は?

**菅野** 私の指導の根幹には「サッカーは素晴らしい、楽しい」があります。選手たちがプレイ

を楽しみ、また観ている人たちも楽しめるサッカーを目指しています。そのために取り組んでいるのは攻撃的なチー



●菅野将晃監督



●FCふじざくら山梨

2018年、山梨県初の社会人女子サッカーチームとして発足。翌19年には山梨県女子サッカーリーグ2部に参入し優勝する。Jリーグ大宮アルディージャ、湘南ベルマーレで監督を務めた菅野将晃氏が指揮を執る。



応援してくださる山梨の皆様への期待に添えるよう、山梨県リーグの優勝となでしこリーグの入りを目指します。  
(工藤麻未主持)



ムづくり。ボールをアグレッシブに動かしながら、「何のためのパスなのか」「何のためのキックなのか」を常に意識し、積極的にゴールを狙うプレイを身につけてほしいと願っています。

Q. コロナの影響は?

**菅野** 緊急事態宣言が出たとき、選手は自宅で個人練習に取り組み、緩和された段階で3人ずつのグループでグラウンドでのトレーニングを再開しました。大会等のレギュレーションも変更されて試合数も減りましたが、そんな状況下でも選手がプレイする場を作っていただけたことはよかったです。改めて、サッカーができることへの喜び、関係者への感謝を感じることができた1年でした。

Q. 女子サッカーの普及活動なども行っていますか?

**菅野** 山梨県全体ではU9・U12・U15・U18と、選手育

成の 카테고리を広がっています。FCふじざくらとしては、地域でのサッカー教室を行ったり、ランニングコーチによる子どものかけこ教室を行ったりしています。昨年はサッカー教室などの開催が難しかったため、農家さんと一緒に「ふじざくらファーム」を立ち上げ、トウモロコシやブロッコリーなどの野菜を育てる活動も行いました。地域の協力なくしては存在できないチームなので、ピッチで結果を出すことプラスαで地域への恩返しを考えていくことが我々の義務だと思っています。

Q. 今年のチームのビジョンは?

**菅野** 今年のテーマとして、インテンシティ(強度)の向上をチームとして意識したいと思っています。女子サッカー界全体のプレーの強度が高まっている中で、そこに目を向けてしっかりレベルアップを図りながら、このクラブが目指す人と選手が連動して、見ている人もプレーしている人も楽しい、美しいサッカーを目指したいと思います。





# 甲斐桃姫



さまざまな年齢の人がいるのもチームのいいところ。一緒に野球を楽しめる女子を探しています！  
(岡部志保主将)



●甲斐桃姫  
2011年に発足した、山梨県唯一の女子の軟式野球チーム。毎年夏の全国大会に出場。2018年はベスト16に進出した。土日を中心に石和北小学校などで練習を行う。現在、メンバー募集中。TEL080-6582-1503(佐々木)。

## 県内唯一の女子軟式野球チーム

Q. どんなチームですか？

佐々木 山梨県で唯一の女子の軟式野球チームです。中学生から加入できますが、今は高校生から、専門学校生・大学生・社会人がメンバーです。

Q. メンバーはどんな人たちですか？

佐々木 小中学校で野球をやっていたけど進学先に女子の野球部がなく、ここでがんばっている子もいます。高校時代は野球部のマネージャーをしていた人もいし、全くの初心者も。共通点はとにかく野球が好きということですね。

Q. 監督の指導方針は？

佐々木 女性だからといって特別なことはせず、野球をするという点については男子も女子も同じと感じています。しつて言えば休憩中のトークが長いのが女の子ならではですかね(笑)。

Q. 対外試合はどのようにしていますか？

佐々木 県内に他のチームがないため、夏の全国大会が唯一の公式戦です。予選がなく全国大会に行けるのはいいのですが、去年はコロナのせいで全国大会ができなかったので、モチベーションを保つのが難しかったです。

Q. 地域での普及活動などは？

佐々木 チーム全員が山梨の女子野球を盛り上げたいと思っていて、SNSで発信したり、Youtubeで活動を配信したりしています。今後はスポ少の大会などにお邪魔して、甲斐桃姫をアピールしたいですね。

●佐々木駿監督



# チーム富士急



チーム一丸となって、オリンピック出場を目指します。地域のジュニア選手の指導など、普及活動もがんばります。  
(スキップ・小穴桃里さん)



●チーム富士急  
2010年創部。ロコ・ソラーレ、北海道銀行、中部電力とともにカーリング女子「トップ4」として競い合う。2018年に日本選手権優勝、そして世界選手権に出場して10位の成績を収める。

## 富士北麓から挑む世界の頂

Q. どんなチームですか？

小穴 富士急ハイランドのスタッフとして働きながら競技をしている実業団チームです。カーリングは北海道北見市や軽井沢など、競技ができる地域に限られるのですが、このチームのメンバーは、小さい頃から遠くの施設まで通って経験を重ねてきた選手が多いです。

Q. 世界と比べて日本のカーリングは？

小穴 ヨーロッパや北米に強いチームが多いのですが、日本の女子も最近がんばっていて、上位4チームが世界のトップ25に入っています。国内ではまだまだマイナースポーツなので、もっといろんな人に知ってもらって競技人口が増えれば、さらに強化につながると思います。

Q. コロナの影響は？

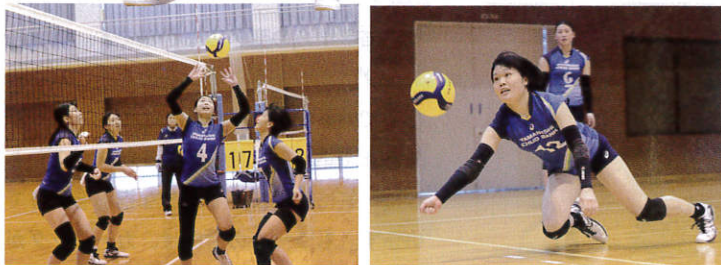
小穴 例年行っているカナダでの遠征合宿や国内大会がほぼなくなってしまい、トップ4チームだけで行う強化試合を繰り返していました。コーチはジム・コッターさんというカナダの現役選手なのですが、来日ができず、今はオンラインで指導を受けています。

Q. チームの目標を。

小穴 「トップ・オブ・ザ・ワールド」が創部当初からの変わらぬ目標です。世界のトップに立つようなチームになることを目指しています。コーチからは、チャンスが来るまで粘り強く待ち、チャンスが来たときに一気に攻撃できるような指導を受けています。もう一つの目標は、カーリングがたくさんの子どもたちの憧れのスポーツになるように、プレーを通してカーリングの魅力を発信することです。



# 山梨中央銀行女子バレーボール部



国体の関東ブロック予選になるミニ国体を突破して、国体に出場。さらには入賞を目指します！  
(姫野来実主将)

●山梨中央銀行女子バレーボール部  
1982年創部。1986年のかいじ国体優勝の他、9人制・6人制ともに全国大会での優勝経験を持つ。2007年より、山梨県出身で元全日本代表選手として活躍した辻知恵氏が監督を務める。

## Vリーグチームを倒して国体へ！

Q. チームの歴史を教えてください。  
**辻** 1986年に山梨で開催されたかいじ国体のために結成された実業団チームです。9人制と6人制の両方で活動してきました。その後国体種目が6人制になったこともあり、4年前から6人制のみで活動しています。

Q. チームの特徴は？  
**辻** 9人制バレーで培ったレシーブの粘り強さを生かしたプレースタイルです。そのよさを生かしつつ、選手全員がトスを上げられて攻撃にも参加できるチームづくりにも取り組んでいます。

Q. チームの目標・課題は？  
**辻** 国体出場が第1目標です。選手たちは、午前中は銀行員として勤務し、午後から練習をしています。大エースがいるわけでもなく、国体の関東予選にはVリーグのチームも出場します。全員が一丸となって大きな相手に挑戦することをモチベーションにしつつ、バレーを通して人と成長し、地域のみなさんに愛されるようになってほしいと願っています。

Q. 地域での普及活動などは？  
**辻** 小学生対象のキッズバレーボール教室や、山梨で盛んな9人制のママさんバレーの指導などは継続して取り組んでいます。今年は、選手3人くらいが中学校にグループ指導に行く「コーチングキャラバン」も始めました。選手たちが練習内容を考えたり、どうしたら中学生が耳を傾けてくれるか試行錯誤するなど、こちらも学ぶことが多い企画でお互いに喜んでいます。



●辻知恵監督

# 山梨クィーンビーズ バスケットボールクラブ



チームの潤滑油になってみんなをまとめ、応援してくれる山梨の皆様のために1つでも多く勝ちたいです。  
(水野業穂主将)

●山梨クィーンビーズバスケットボールクラブ  
1968年、日立製作所甲府工場の企業スポーツとして活動開始。2013年の同工場撤退に伴いチームは一度解散するも翌年再結成。関東実業団リーグで力をつけ、2016年よりWリーグへ参戦。

## 地域密着！クラブチームの挑戦

Q. チームの特徴は？  
**伊與田** Wリーグ所属の12チームのうちクラブチームは新潟と東京羽田、そしてクィーンビーズだけで、他はプロ選手によるチームです。メンバーは毎日15時まで仕事をして、17時から練習をしています。プロチームとは環境面などでの差が歴然とありますが、そんな中での1勝に価値を見出しています。そしてメンバーが勤務する県内各企業をはじめ、地域の方々への感謝を常に忘れずにプレーしています。

Q. 監督の指導方針は？  
**伊與田** メンバーはそれぞれバスケのキャリアを積んできた“大人”。一方的な指導ではなく、彼女たちに心から納得してもらう丁寧な説明を心がけています。

Q. コロナの影響は？  
**伊與田** 自発的にやる選手が多いので、他のチームより影響は少なかったかもしれません。甲府で開催したリーグ戦が無観客試合になってしまったのは残念でしたが、観客数を減らしての開催など、少しずつ以前の状況に戻りつつあります。

Q. 地域での普及活動などは？  
**伊與田** 県内の小学校でのミニバス指導「バスケットボールクリニック」をやっています。ボールハンドリング・パス・ドリブル・シュートなどの基礎技術を教えつつ、バスケの楽しさを体験する内容です。他にもSNSで試合情報を配信したり、企業・団体様のイベントにも積極的に参加させていただいています。



●伊與田好彦ヘッドコーチ



# 剣持早紀 × 剣持クリア



## もっと遠くへ…姉妹ジャンパーの挑戦は続く

Q. 三段跳を始めたきっかけは？

**早紀** 小学校3年生のときに父が立ち上げた陸上クラブに入りました。最初は幅跳をやっていた、その練習の一環として三段跳をやったのですが、やがて他の子よりも記録が出ることに気づきました。私より足が速い同級生にも三段跳なら勝てるのが楽しくて、だんだんめり込んでいきました。

**クリア** 私はそんな姉の姿を見て陸上を始めたのですが、気づいたら姉の記録を超えたいと思うようになりました。彼女が出した中学生女子の日本記録は、今も破られていませんよ。私が高校に入学する頃には三段跳の競技人口や大会数も増えてきましたが、そんな中で好成績を残せることが自信にもなって、その後もずっと続けています。

Q. お互いのこれまでのキャリアや競技に臨む姿勢をどう見えていますか？

**クリア** 姉の記録は、私の中では“基準”のようなものでした。そのおかげで自然と全国の高いレベルを意識させてもらえたと思っています。また、苦しいことがあってもコ

ツコツと続けることが結果につながるということ、姉の姿をすぐ近くで見ながら感じてきました。

**早紀** 妹は勝ち気が強くて、怖いもの知らずで突っ走るタイプ。かつて私は、関東大会や全国大会での壁を大きく感じていて、大きな大会で実力を発揮できないこともありました。ところが彼女は、その壁を難なく乗り越えていってしまう。その姿がとても印象的でした。私が大学を卒業してからの3年間は一緒に練習ができませんでしたが、その3年間の妹の成長も感じています。今はライバルとして、いい刺激になっています。

Q. 今の目標は？

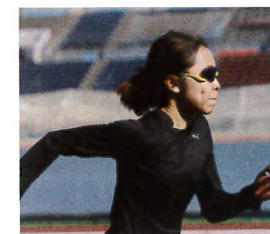
**早紀** 14m04cmの日本記録を目指しています。自己ベストは一昨年に出した13m42cmです。オリンピックの参加標準記録が14m30cmなので、日本新を出してもオリンピックにはまだ届かないんです。

**クリア** 私も日本記録を目標にしています。三段跳はホップ・ステップ・ジャンプの3つの跳躍があるので、伸びるときには一気に記録が伸びるという競技性もあります。そ



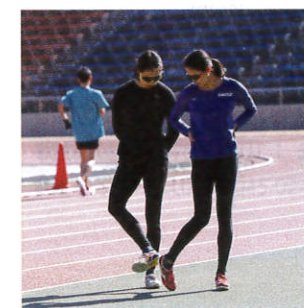
剣持早紀

日本中学女子歴代1位、日本女子歴代5位などの記録を持つ三段跳のアスリート。山梨学院高校、筑波大と進んだ後、長谷川体育施設陸上部に所属。山梨を拠点に競技に取り組む。



剣持クリア

姉の影響で三段跳を始める。山梨学院高校時代は全国高校選抜陸上競技選手権を3連覇。筑波大進学後も日本学生陸上競技対校選手権優勝などの成績を収める。大学卒業後、帰郷して自らチームKENNYを立ち上げる。



ういう意味ではとても夢のある種目だと思うので、自分をワクワクさせながら世界に挑みたいと思っています。

Q. クリアさんは筑波大学卒業後、山梨に帰って自分でスポンサーを探しながらチームを作るという選択をされました。その理由は？

**クリア** 大学卒業後に陸上競技を続けるには、実業団チームに所属するか、企業に就職しながら練習に取り組むというのが一般的です。ただ私は山梨を拠点に、そして働きながらではなく競技に専念したいと考えていました。そこでたどり着いたのが、自分でスポンサーを探し、自分のチームを作ってアスリートとしての活動を続けるという形でした。県内の企業さんや関係者のみなさまのおかげで活動ができていたことには、本当に感謝しています。

Q. 妹さんの選択を、お姉さんはどう思っていますか？

**早紀** 実業団に所属する選手が多い中で、スポンサー企業さんから支援を受けながら陸上を続けるという選択は、常に結果が求められる重圧との戦いでもあると思います。

精神的に大丈夫かな？という心配もありますが、その一方で彼女の覚悟の強さも感じています。

Q. 読者にメッセージを。

**クリア** 小学生のころから、新聞に名前が出たりするとたくさんの方から応援された思い出があります。そのあたたかい気持ちに後押しされて、これまで競技を続けてこられたように感じています。これからは私がよい結果を出すことで、応援をしてくださった方に恩返しができたら嬉しいです。

**早紀** 私も現在、長谷川体育施設株式会社に属しながらも拠点を山梨に置いて練習しています。新型コロナウイルスで大変なときだからこそ、山梨のみなさんに勇気と希望と感動を与えられるように、妹と2人でがんばりたいです。







# 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下さい。

スポーツクラブのメンバー募集の告知をしてみませんか?  
団体名・活動日程・活動場所・対象年齢・問い合わせ先を明記の上、  
FAX055-260-8878 またはメール info@kaispo.or.jp にて、かいスポ  
ーツプレス編集部まで送ってください。掲載は無料ですが、スペースの  
都合で掲載できない場合もあります。

**甲斐桃姫**

(軟式野球)

- 練習日時：毎週土・日曜 9:00～  
月1回木曜 19:30～
- 練習会場：石和北小他
- 対象年齢：中学生以上の女子
- 連絡先：TEL080-6582-1503 (佐々木)

**春日居フットボールクラブ**

(サッカー)

- 練習日時：木曜日 (日曜はゲーム)
- 練習会場：一宮・勝沼地区
- ※時間・会場等お問い合わせ下さい
- 対象年齢：19歳～
- 連絡先：TEL090-6104-5598 (小林)

**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：竜王南小学校
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-7007-3830 (佐藤)

**かえでラグビースクール**

(ラグビー)

- 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)

**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**

(カーリング)

- 練習日時：詳しくはHPをご確認下さい。  
※「山梨カーリング協会」で検索
- 練習会場：小瀬アイスアリーナ
- 対象年齢：年齢・性別不問
- 連絡先：TEL055-233-4611 (中澤)

**天真会剣道スポーツ少年団**

(剣道)

- 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)

**小笠原ジャガーズ**

(軟式野球)

- 練習日時：毎週水・金曜 17:30～  
毎週土・日曜 8:00～
- 練習会場：小笠原小学校
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-8779-4691 (芦沢)

**竜王ペガサス**

(バレーボール)

- 練習日時：毎週水・金曜 17:00～  
毎週土曜 13:30～
- 練習会場：竜王小学校体育館
- 対象年齢：小学2～5年生女子
- 連絡先：TEL090-5991-7973 (三井)

**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)
- ※各曜日3回、時間お問い合わせ下さい
- 練習会場：お問い合わせ下さい
- 対象年齢：3～70歳以上
- 連絡先：TEL090-6563-0033 (桜田)

**スポーツ少年団 柎友会**

(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

**中央市田富野球スポーツ少年団**

(軟式野球)

- 練習日時：毎週火・木・土・日曜  
※時間はお問い合わせ下さい
- 練習会場：田富小グラウンド他
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-8045-0247 (町田)

**昭和総合型地域スポーツクラブ  
Camellia (キャメリア)**

(サッカー)

- 練習日時：火～金曜 16:30～19:00  
※詳細はHP参照
- 練習会場：押原公園人工芝グラウンド
- 対象年齢：幼児～小学生
- 連絡先：TEL055-275-6851 (小泉)

**シンドバット新体操クラブ**

(新体操)

- 練習日時：月・水・木・金・土曜  
※詳細お問い合わせ下さい
- 練習会場：小瀬スポーツ公園体育館  
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)

**松山ミニバスケットボール  
スポーツ少年団**

(ミニバスケットボール)

- 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)

**甲府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：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)

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

**甲府中央ボーイズ**

(硬式野球)

- 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：TEL090-1845-2581 (中込)

**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)




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



栄養士からのメッセージ

## アスリートや育ち盛りの子どもに魚料理を！



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。

春の匂いが感じられる時期になってきました。新型コロナウイルスのワクチン接種も始まり、季節だけでなく日々の生活の春も、もうすぐそこまで来ているように感じます。思うように外出ができない今は、運動不足を懸念して、さまざまな形で体調管理をしていると思います。

今回は基礎代謝量(生きていくために必要な最小エネルギー)に影響する筋肉量を増やす良質なタンパク質と、骨の強化に必要なカルシウム摂取もできる「魚」についてお話ししたいと思います。山梨は海がないためか、魚の種類や調理法など、意識をしないとパターン化してしまいがちです。という私自身も、アスリート食を作るときが一番の悩みがそこにあります。魚から栄養を摂るメリットとして、タンパク質はもちろん、ビタミンやミネラル類も多く含まれていることがあげられますが、特に注目するところは魚の脂質にあります。魚の脂肪には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれ、脂質異常を改善するだけでなく脳の働きにも有効に作用するため、年齢に関係なく多くの人にお勧めしています。

子どもたちに魚のよさを知ってもらうとき、魚の泳ぎを例えにします。「マグロの長時間泳げる体力ってすごいと思わない?」「すごいと思います」「じゃあ君たちも魚を食べて、魚のような動きができるようになろう」と(笑)。深い海域で活動する赤身魚は、持久力に必要な酸素を運搬・貯蔵するタンパク質が豊富。狭い海域で息をする白身魚は、敵から逃げるときや餌の確保に必要な瞬発力が発達しています。人で例えると長距離と短距離ランナーのような感じです。山梨は海がないから…とぼやいてしまいましたが、山梨には綺麗でおいしい水があり、その恵みを利用し養殖が行われていることを聞きました。多くの研究を重ね、栄養価も旨味も兼ね備えた「富士の介」というブランド魚があるとのことなので、私もサポート選手にさまざまな調理で提供したいと考えています。

スポめし!

## 山梨県の新たなブランド魚「富士の介」



南アルプス市芦安地区の民宿旅館なとり屋で提供されている富士の介の刺身(要予約)  
TEL055-288-2025  
<https://natoriya.weebly.com>



山梨県水産技術センター  
キングサーモンとニジマスを交配させたブランド魚「富士の介」を開発。富士の介は県内各地のホテル・飲食店・鮮魚店で販売されている。

高い山に囲まれて湧水が豊富な山梨は、ミネラルウォーターの出荷量が日本一です。そして綺麗な水がないと生きられないサケ科の魚も多く養殖されています。

今、日本中でご当地サーモンブームが起き、全国で約100種類のサーモンが養殖されています。そんな中で山梨県では、山梨県養殖漁業協同組合とともに大型のニジマス「甲斐サーモン」としてブランド化して、お刺身で食べてもらうPR活動を始めました。その後、山梨県水産技術センターでは、ワインの製造過程で出たブドウの果皮等の粉末を混ぜた餌で飼育した「甲斐サーモンレッド」という山梨らしいブランドを開発。さらにキングサーモンとニジマスを交配させた「富士の介」を開発しました。

富士の介の父親のキングサーモンは、高級でおいしい魚として知られていますが警戒心が強く、淡水で養殖するとあまり餌を食べずに大きくなりません。逆に母親のニジマスは餌をよく食べて成長が早いので、両者のいいところ取りをしたのが富士の介です。世界的に見ても例のない形の交配となります。

肉質は、ニジマスと比べてアミノ酸が多く、食味の専門家からも旨みが強い、舌触りがなめらかななどの高評価をいただいています。また脂ののりは程よく(脂質は輸入サーモンが約16%、富士の介が約10%)、アスリートの食事にも適しているのではと思われます。

富士の介の初出荷時には、さかなクンが応援団長に任命され、当センターに駆けつけてくれました。YouTubeでも紹介してくれています。そして「富士の介フェア」などのキャンペーンを各地で行い、まずはみなさんに食べてもらうことでPRを始めています。

(山梨県水産技術センター忍野支所主任研究員

・三浦正之さん)



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](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



# 富士学苑高校女子バスケット部

FUJI GAKUEN HIGH SCHOOL BASKETBALL CLUB

バスケットボールが盛んな富士北麓地域にあって、インターハイやウインターカップなどの全国大会にも数多く出場している富士学苑高校女子バスケットボール部を紹介します。①バスケットを始めきっかけ、②部活動を通して学んだこと、③部活での目標や将来の夢をお聞きました。



**勝俣芽依**  
3年

①ダイエットのために。②挨拶や礼儀の大切さ。③作業療法士になるのが夢。



**久保田華奈**  
3年

①先輩から誘われて。②とっさに機転を利かせること。③看護師になりたい。



**杉本萌**  
3年

①小学校に掲示してあったポスターを見て。②基本の大切さ。③小学校の先生になりたい。



**坂井小夏**  
3年

①ミニバスをしていた友だちに誘われて。②気配りの大切さ。③グラフィックデザイナー。



**高村美空**  
2年

①家族の影響。②仲間の大切さ。③保育士になりたい。



**三浦望愛**  
2年

①先輩に誘われて。②忍耐力を学びました。③スポーツトレーナーとして活躍したい。

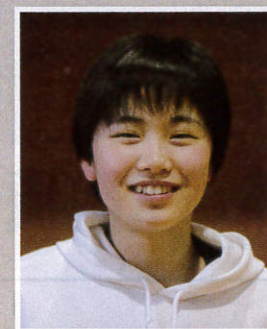
**岩井琉姫**  
2年

①兄からの影響で。②自分の意志を持つこと。③社会福祉士を目指しています。



**桑原鈴**  
2年

①姉からの影響。②礼儀の大切さ。③国際関係の仕事に就きたい。



**羽田いつき**  
2年

①ミニバスの練習を見学したのがきっかけ。②チーム力の大切さ。③警察官。



**羽田雅音 顧問**

勝つための技術も大切だけど、周りから応援される人、応援されるチーム、感動を与えられるようなチームを最終目標としています。そうなることで、子どもたちが人として成長してくれたら嬉しいです。



**橋本裕花**  
2年

①ミニバスのフリースロー大会を見て。②日々の習慣を見直すことの大切さ。③理学療法士。



**渡辺琴音**  
2年

①家族の影響。②私生活をきちんとすること。③イラストレーターになりたい。

部活紹介



**イ** ンターハイやウインターカップに度々出場(ともにベスト16が最高成績)する高校バスケットの強豪校。粘り強いディフェンス力を武器に、県内No.1を目指す。卒業生に佐藤梓(元富士通レッドウェーブ)・櫻木千華(元三菱電機コアラーズ)・渡邊愛加(現山梨クィーンビーズ)らがいる。



飯塚工業は  
剣持クリア選手を  
応援しています！



通松

**KK 飯塚工業**  
HIZUKA

山梨県笛吹市御坂町井之上 1511  
TEL : 055-262-1111



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>

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>

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



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、甲斐市ニュー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、山梨で暮らすすべての女性の健康と、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	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>



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/>





# BMX バイシクルモトクロス

東京オリンピックの正式種目にもなったBMX=バイシクルモトクロス。競技には専用造成したコースが必要ですが、昭和町にある「カルノーサ インドア バイク パーク」で体験することができます(山梨県では他に北杜市「YBP」がある)。カルノーサの店長・佐藤達哉さんにお話をうかがいました。



専用の自転車もレンタルできます。

小さな子どもも楽しめます。

立ち漕ぎの状態では両足のペダルを水平にすると、上半身も使いやすい。

取材協力  
**CARNOSA INDOOR BIKE PARK**  
昭和町西条5047  
TEL055-288-1125  
10:00~19:00(金曜のみ)  
12:00~21:00  
www.carnosa.net/bicycle/  
※毎週日曜は「ダート自転車基本乗り方スクール」を実施。

コースに全身の動きを合わせるのがコツ。意外と上半身がポイントです。



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。

Q. BMXってどんなスポーツ?

A. オートバイのモトクロス競技を見た子どもたちが、自転車でそれを真似したのが始まりと言われています。競技としては、速さを競う「レース」と技を競う「フリースタイル」があり、東京オリンピックの正式種目にもなりました。

Q. マウンテンバイクとの違いは?

A. マウンテンバイクはサスペンション付きで、山やオフロードを走るための自転車。BMXにはサスペンションはなく、

ジャンプやトリックをするための頑丈な自転車で競技します。

Q. カルノーサの施設の特徴は?

A. 土の「ダートボール」と木造建造物のある「パーク」の2つがあります。レベル別になっているので、子どもさんも楽しむことができます。

Q. 上手に乗るコツは?

A. ペダルのどちらから下がると全ての動作がうまくいかないで、ペダルを水平に揃えること。これが一番の基本です。

## スポーツにおける 眼鏡・コンタクトレンズ装用



後藤 輝彦 Goto Teruhiko

医学博士・日本眼科学会専門医。2013年より甲斐市西八幡の「ごとう眼科」の院長を務める。白内障や硝子体手術などの眼科領域で多くの実績を持つ。

人は間は外界からの情報の8割を視覚から得ると言われています。スポーツにおいても、視力・視野・遠近感などの視覚情報をしっかり得ることは、自分の持つパフォーマンスを最大限発揮するために不可欠です。

最近の調査にて、日本の小学生の3人に1人が視力1.0未満と報告されています。タブレットやスマートフォンなど近くを見ることが多いため、昔よりも早く近視になる子が増えているのです。小学校の視力検査でC判定をもらってくるようになったら眼鏡装用を考えるべきでしょう。しかし眼鏡を嫌がる子は多く、子どもは適応力が高いため眼鏡なしの状態に慣れてしまい、あまり自分から眼鏡の必要性を訴えません。遠くで動いているボールをしっかりと目で捉えなければならない野球やサッカーなどの球技では、技術

の向上において視力の矯正は重要です。最近ではさまざまなスポーツ眼鏡が販売されており、薄く湾曲したレンズで広範囲の視野が確保できるタイプ、ゴーグルのように頑丈で衝撃に強いタイプなど、競技や用途に合わせた眼鏡が選択できるようになっています。

中高生になると近視度も進行し、部活動も多様化してくるため、コンタクトレンズを使用する人が増えてきます。体と体が接触するスポーツや激しい運動においては、眼鏡に比較してコンタクトレンズの利便性が高くなります。かつてはハードとソフトに二分されていましたが、現在では装用時の異物感の少なから最初のコンタクトレンズとしてソフトを選択することがほとんどです。1日や2週間の使い捨てレンズとなり、ソフトタイプの問題であった耐久性や細菌汚染なども改

善されてきています。しかし適切な使用や管理をしていないと目に細菌感染を起こし、重症例では黒目の混濁が残って視力がなくなってしまうため、充分注意して使用する必要があります。

視力がよくて眼鏡をかけない人やコンタクトレンズを装用している人も、日差しの強い屋外でのスポーツでは紫外線予防のためのサングラスが有効です。白目の表面にある膜が黒目に入ってくる翼状片という病気があり、子どもの頃から長期間紫外線を浴びることによって発症する危険性が高くなると言われています。日に当たると白目が充血しやすい人は要注意ですので、スポーツサングラスで目に入る紫外線を和らげるとよいでしょう。

ご家庭の  
ゴミの処分・解体工事

T-POINT が

貯まる! 使える!

100円につき1ポイント貯まる!!

詳しくは 峡南環境 検索

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



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

☎ 055-284-4543

ご家庭のゴミ  
処分に  
困って  
いませんか?



株式会社 望月工業

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



小山電気は剣持クリア選手を応援しています！

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



**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 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/>

波邊建設興業(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  
 波邊建設興業

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

# かいスポーツプレス VOL.6

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：ちびっこぷれす編集部

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 2021

# 動画のQRからぜひ 視聴してみてくださいね！ Youtube始めました ★かいすぽチャンネル★

最新！チャンネル登録よろしくお願ひします。

**かいスポーツプレス Vol.6**  
**メイキング動画公開**

取材させて頂いた皆様、  
 ご協力ありがとうございました。

かいスポーツプレスは、  
 唯一の甲斐スポーツ  
 で撮影中！

かいすぽ 検索

**オンラインスポーツ教室**  
**清水虎太郎さんの「縄跳び教室」**

★準備するもの  
 縄跳び

清水虎太郎さん  
 トラクター

主催：甲斐市商工会青年部・甲斐市商工会 共催：NPO法人  
 後援：甲斐市・甲斐市教育委員会・山梨県商工会連合会

動画のQRはこちら⇒

動画のQRはこちら⇒

**オンラインスポーツ教室**  
**早川 大史さん、渡邊 愛加さんの「バスケットボール教室」**

早川 大史さん  
 元大塚エヴェック

渡邊 愛加さん  
 現山梨ケンビース所属

★準備するもの  
 バスケットボール

主催：甲斐市商工会青年部・甲斐市商工会 共催：NPO法人  
 後援：甲斐市・甲斐市教育委員会・山梨県商工会連合会

**オンラインスポーツ教室**  
**桜田由美さんの「フラ&タヒチアンダンス教室」**

桜田由美さん  
 ティンティン  
 フラ

主催：甲斐市商工会青年部・甲斐市商工会 共催：NPO法人  
 後援：甲斐市・甲斐市教育委員会・山梨県商工会連合会

動画のQRはこちら⇒

動画のQRはこちら⇒

**オンラインスポーツ教室**  
**高山 洋平さんの「サッカー教室」**

★準備するもの  
 サッカーボール

高山 洋平さん

主催：甲斐市商工会青年部・甲斐市商工会 共催：NPO法人  
 後援：甲斐市・甲斐市教育委員会・山梨県商工会連合会

**オンラインスポーツ教室**  
**永井裕樹さんの「バランス体操」**

永井裕樹さん  
 元プロ

主催：甲斐市商工会青年部・甲斐市商工会 共催：NPO法人  
 後援：甲斐市・甲斐市教育委員会・山梨県商工会連合会

動画のQRはこちら⇒

動画のQRはこちら⇒

**オンラインスポーツ教室**  
**佐野 夢加さんの「走り方教室」**  
 ～走り方の基本～

★準備するもの  
 タオルと水の入った  
 500ml以上の  
 ペットボトル

佐野 夢加さん  
 2012年ロンドンオリンピック陸上女子4x100mリレーメンバー

主催：甲斐市商工会青年部・甲斐市商工会 共催：NPO法人  
 後援：甲斐市・甲斐市教育委員会・山梨県商工会連合会

**オンラインスポーツ教室**  
**小林 雅英さんの「野球教室」**  
 ～投げ方の基本～

★準備するもの  
 ゴムボールボール、タオル

小学生必見！！  
 短時間で投げ方が劇的に  
 変わりました！！

小林 雅英さん  
 トース  
 ーン委員会

主催：甲斐市商工会青年部・甲斐市商工会 共催：NPO法人  
 後援：甲斐市・甲斐市教育委員会・山梨県商工会連合会

動画のQRはこちら⇒

動画のQRはこちら⇒

Vol.6 おもしろ動画も配信中！！是非「かいすぽチャンネル」で検索してみてくださいね。



医療法人こうの会

# こうの整形外科

● 整形外科 ● リハビリテーション科 ● リウマチ科 ●



**KOHNO**  
orthopedic clinic

リハビリ各種

- ・中周波治療器
- ・光線療法治療器
- ・牽引装置
- ・ウォーターベッド
- ・SSP

その他

- ・MRI (オープンタイプ)
- ・レントゲン
- ・骨密度検査装置 (全身対応)
- ・超音波診断装置



診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	※	—

【休診日】木曜、日曜、祝日 ※土曜午後は14:00~16:00まで

## TEL.055-269-8111

〒400-0117 山梨県甲斐市西八幡2190-1

<http://kohno-seikei.webmedipr.jp/>







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/>



かいスポーツプレス VOL.6

かいスポーツプレス 第6号 2021年3月25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

2021 SPRING  
Vol.6

# かい スポーツプレス SPORTS PRESS

特集

## やまなし 女子スポーツの挑戦!

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

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE

