

2021 SUMMER
Vol.7

かい スポーツプレス SPORTS PRESS

特集

やまなしの
シニアスポーツ



NOVEMBER
FREESTYLE RIDING

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

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

CONTENTS

04 特集：やまなしのシニアスポーツ

甲斐オールズ（野球）／ブラックパンサー（バスケットボール）／山梨不惑ラグビーフットボールクラブ／ティアレトア（フラダンス・タヒチアングダンス）／かじまるスポーツクラブグラウンドゴルフ部／若尾徳男さん（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 常備油として使いたいオリーブオイル

15 スポめし！ “最高のオリーブオイル”を目指す湯浅夫妻の挑戦

16 ヤマナシ部活たんけん 白根高校野球部

20 かいスポ Do! スケートボード

21 ドクター's コラム スポーツにおける爪のケアについて



表紙●菊地原小弥汰選手

中学2年生のときにスノーボードハーフパイプのプロ選手としての活動をスタート。現在は駿台甲府高校3年生で、学業との両立をはかりながら練習や大会出場をこなし、大学進学も希望している。カムイみさかスキー場をホームグラウンドとし、冬はアメリカ、夏はニュージーランドで合宿を行う。前シーズンはFreestyle Session in X-JAM 優勝、JOCジュニアオリンピック杯準優勝、U-19 日本代表強化指定選手に選出されるなどの活躍を見せる。将来の目標として、2022年北京および2026年ミラノの冬季オリンピック出場を掲げる。

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

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

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
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)



やまなしのシニアスポーツ

SPECIAL ISSUE_No.1

甲斐オールズ



永遠の野球少年たちがグラウンドに描く固い絆

Q. どんなチームですか？

戸栗 「山梨オールズ」というシニアの野球チームがあり、その中に選暦60歳、古希70歳、喜寿77歳の年齢別の3チームがありました。2年前に77歳以上だけを独立させて「甲斐オールズ」を立ち上げました。昭和32年春に甲府工業が甲子園に初出場したときの選手もいますが、むしろ本格的に野球をやってきた方は少なく、メンバーのほとんどが野球未経験者。仕事をリタイアした野球好きのメンバー同士で楽しくやっています。

Q. これまでの実績は？

戸栗 一昨年は東日本喜寿佐野大会(栃木県)や全日本生涯野球上田大会(長野県)などの大会に出場してきました。

昨年と今年は新型コロナの影響で多くの大会が中止になりましたが、4月になって静岡のチームからお誘いがあり、静岡・山梨県生涯野球連盟リーグ戦に参加できました。試合には敗れましたが、久しぶりに野球がやれた喜びを感じてきました。

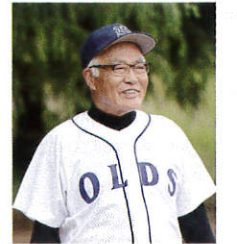
Q. 活動方針みたいなものがありますか？

戸栗 試合の勝ち負けはあまり重視せず、楽しく挨拶をするといった人間関係、掃除やグラウンド整備をするといった基本的なことを大切にしています。



甲斐オールズ

「静岡・山梨県生涯野球連盟」に所属するシニアの野球チーム。チームの最長年齢は84歳。毎週火曜日に甲斐市の釜無川スポーツ公園で練習を行っている。
TEL090-2449-7269 (戸栗)



●戸栗敬監督

Q. チームの目標は？

戸栗 やはり試合や大会がないと練習への張り合いもなくなってしまいますので、できるだけ多くの大会に参加していきたいです。みんな年金生活で部費の負担も大変ですが、4～11月のシーズン中に県外への遠征もしていきたいですね。

Q. 野球というスポーツの魅力は？

戸栗 野球は昔からチームワークや人間関係の大切さを養えるスポーツだと考えています。年齢を重ねた今でも、先輩後輩への気づかいや言葉づかいも大切だと思うので、年齢が上なら先輩という気持ちを持ちながら続けていこうと思っています。今でも野球をしていると、他のことを考えず夢中になれる。野球が上手い、下手はあまり重要ではありません。たとえ走れなくても、ボールを投げるのができなくても、この歳になっても仲間と楽しくスポーツができることがよいと思っています。

Q. 野球を長く続けるコツは？

戸栗 野球好きの仲間が集まることで、ここにしかない友情や絆が生まれます。仲間がいるからがんばれる。そして試合になれば、いつも熱い気持ちで勝負できる。これが長く続けられる秘訣です。

Q. 読者へメッセージを

戸栗 ありがたいことに80歳で野球をしていると、たくさんの方から「すごいね!」と言ってもらえて、それが励みにもなっています。野球が好きなら、未経験の方でも参加できます。ぜひ体験に来てほしいです。最近、野球をする子どもが減ってきているのはとても寂しく思います。社会に出たらとても大切になってくる、チームワークを学べることも野球というスポーツのいいところだと思います。もちろん若い人たちは勉強も大切ですが、外で思いっきり野球をして、夢中になってみんなでボールを追いかけることも同じくらい素晴らしいことだと思うので、ぜひ野球をやってほしいです。

ブラックパンサー



●早川通泰代表



ブラックパンサー

吉田クラブのOBを主体とするシニアのバスケットボールチーム。横浜カップ全国ゴールデンシニアバスケットボール交歓大会6連覇をはじめ、全国大会でも好成績を収める。

TEL090-2230-9386 (早川)
michiyasu@email.plala.or.jp

全国大会6連覇！シニアの名門バスケットチーム

Q. どんなチームですか？

早川 国体でも活躍したことがある吉田クラブのOBを主体とするチームです。現在は30～70歳の42人が所属しています。60歳以上は「ゴールデンシニア」というカテゴリーでプレーしますが、全国大会で6連覇するなどの成績を収めています。普段の練習は個人練習がメインで、ママさん主体の姉妹チーム「レッドパンサー」と一緒に練習しています。

Q. チームの目標は？

早川 再び日本一になって、国際大会に出場することです。今年はフロリダで開催する予定でしたが、コロナの影響で2023年に延期となってしまいました。

フロリダはNBAのオーランドマジックの本拠地なので、とても楽しみにしています。

Q. 長い間バスケットを続けてきてよかったことは？

早川 この歳までバスケットボールの選手としてコートに立つとは思っていませんでした。子どもの頃から大好き

だったバスケットを、仲間たちと楽しめることに感謝しています。また、若い頃に全国大会で敵として戦った相手と再会し、当時の思い出話をしたり、次の大会で会う約束をしたりするのも嬉しいですね。

Q. 普及活動などもしていますか？

早川 富士吉田市バスケットボール協会の役員として、48年間ミニバス大会に携わっています。三菱電機コアラーズの池谷悠希選手や櫻木千華選手、山梨クィーンビーズの渡邊愛加選手、元東芝の加々美裕也選手など、富士吉田出身のプロバスケット選手が出ています。

Q. 読者にメッセージを

早川 今後、部活動は教職員働き方改革の影響でクラブ化していきます。そのためバスケットの環境が減ってしまうことを心配しています。私たちはずっとバスケットに携わってきたので、そのよさを子どもたちに伝えたい。そして池谷、櫻木のような選手がまた出てくることを期待しています。



山梨不惑ラグビーフットボールクラブ



●功刀孝之監督



山梨不惑ラグビーフットボールクラブ

30～70代の50名が所属。平均年齢52歳のラグビークラブ。毎週日曜日の午前中に南アルプス市御勅使南公園ラグビー場にて活動する他、県外の不惑チームとの交流試合や定期戦も行う。会長・羽中田譲さん、監督・功刀孝之さん。TEL080-3007-3315 (宮澤)

ワンチームの連帯感で熱くプレー！

Q. どんなチームですか？

功刀 中高年がラグビーを楽しむ「不惑クラブ」は全国にあるのですが、当クラブは1992年に発足。30～70代が所属していて、平均年齢52歳です。中にはラグビー未経験者で40歳から始めた方もいます。試合は40歳以上に出場資格がありますが、普段の練習は年齢に関係なく行っています。2世代違う選手へのタックルは禁止で、ホールド(抱える)だけというルールになります。

Q. 活動方針は？

功刀 試合は勝負事なので熱くなることもありますが、基本は楽しく！仲良く！です。



Q. 目標は？

功刀 昨年はコロナの影響で中止になりましたが、関東甲信越不惑大会、菅平全国不惑交流試合などの大会があります。東京や静岡の友好チームとの定期戦もあります。それらを目指しながら、メンバーみんなが生涯にわたってラグ

ビーを続けることを目標にしています。年代でパンツの色を変えていて、40代は白、50代は紺、60代は赤、70代は黄色、80代は紫、90代以上は金です。年齢を重ねてパンツを履き替えながら、ラグビーを楽しんでいきたいです。

Q. ラグビーの魅力は？

功刀 スポーツの中で一番試合に出る人数が多い競技です。チームワークと個人技をうまく両立させながらプレイするところが醍醐味です。そしてゲームでの痛い思いを共有することで、他のスポーツでは味わえない高揚感や連帯感が生まれます。

Q. 読者にメッセージを

功刀 ラグビーはいまだにマイナースポーツですが、一度その魅力を知ってしまうと、未経験者もどっぷりハマってしまうような魅力を持っていると思います。そこを多くの人に知ってもらいたいと思っているので、小さいお子さんでも中高年の方もぜひ一度体験してもらいたいです。

ティアレトア



●桜田由美代表



ティアレトア

桜田由美さんが主宰する、フラダンス・タヒチアンダンスを楽しむ教室。3歳～70代の幅広い年代の女性が在籍。甲府市・甲斐市・富士吉田市の会場で活動中。
tiare.toa.yamanashi@gmail.com

国籍や年齢の壁を越えてチャレンジ

Q. どんな活動をしていますか？

桜田 3歳～70代のメンバーがフラダンスとタヒチアンダンスを楽しんでいます。50～60代が所属するシニアクラスは12名。高齢で運動は苦手という方も、フラダンスならゆったりした動きだし、参加者同士でコミュニケーションすることで気分転換になると通ってくださる方が多いです。娘さんからの誘いで始めたという方もいます。

Q. フラダンス・タヒチアンダンスの魅力は？

桜田 フラダンスはゆったりとした動き、心を癒やしてくれるような曲調で、踊っているうちに自然とあたたか

く幸せな気持ちになってきます。一方のタヒチアンダンスはスポーツ的な要素が多く、比較的激しい動きのパターンもあります。シニアクラスの方は“ゆったりタヒチアン”で楽しんでいます。どちらもインナーマッスルが鍛えられ、女性らしい体つきになれる。そして南国文化に触れて、非日常の空間を仲間とともにすごせるところも魅力です。山



梨ではまだまだ認知度が低いですが、そんな魅力を多くの人に知ってほしいです。

Q. 目標は？

桜田 昨年はコロナ禍で大会などが中止になってしまいました。現在はオンラインの大会が確立されたので、それが目標の一つになっています。事前に撮影した動画を配信し、それを審査するという世界大会には年齢別のカテゴリーもあり、シニアの方もソロに挑戦できます。国籍や年齢の壁もなく、フラが好きな方が全世界から集まる大会なので、モチベーションも高まります。

Q. 読者にメッセージを

桜田 フラやタヒチアンを楽しむ女性たちは「できなかったことができるようになる」喜びを実感して、若い方もお年を召した方もとても生き生きしています。コロナ禍でも守りに入ることなく、新しいものにチャレンジする気持ちをなくさず輝いてほしいですね。

かじまるスポーツクラブ グラウンドゴルフ部



●保坂重徳代表

かじまるスポーツクラブ グラウンドゴルフ部

峡南エリアで活動する地域総合型スポーツクラブ「かじまるスポーツクラブ」のグラウンドゴルフ部門として2012年に発足。現在は75～85歳の男女52名が所属。週3回、富士川町ふれあいスポーツ公園などで活動。
jyuki@fb-net.ne.jp

体を動かしながら仲間とおしゃべり

Q. どんなチームですか？

保坂 地域総合型スポーツクラブ「かじまるスポーツクラブ」の中のグラウンドゴルフ部として活動しています。富士川町の公園や廃校のグラウンドなどを借りて週3回の練習、そして毎月第1金曜に賞品を出しての月例会を行っています。ホールインワンを出したい、より高得点を出したいという意欲の高い方の中には、他のクラブや他地域の月例会に参加している方もいます。最近では、全国大会予選も兼ねた白根グラウンドゴルフ県大会で5位に入ったメンバーもいます。

Q. コロナの影響は？

保坂 昨年の4・5・6月はお休みにしましたが、7月からはマスクをするなどの感染対策に気を配りながら活動を再開しました。健康管理のためにグラウンドゴルフをやっている方が多く、体を動かしながら仲間とおしゃべりすることが心身の健康につながっていると感じているので、感染対策と両立しながら続けていければと思っています。

Q. グラウンドゴルフの魅力は？

保坂 誰でも簡単に楽しめるところです。年齢を重ねても心身ともに健康でいたいと願う人、あるいはパートナーを亡くして人と出会う機会が減った人が生き生きと活動できる場を作っているというのもグラウンドゴルフのいいところですね。山梨県は競技人口が多く、中でも富士川町は特に盛んだと思います。20社近い協賛企業さんのバックアップを受けるなど、地域からも大切にされているので、今後もその輪を広げて、より多くの高齢者の健康増進に貢献できればと思っています。

Q. 読者にメッセージを

保坂 私たちのような高齢者が健康づくりのために一生懸命活動しているのを見て、若い人たちも週に1回くらいはスポーツで汗をかかなきゃという気持ちになってもらえれば嬉しいです。子どもからお年寄りまで、みなさんが健康のためにスポーツをするという地域づくりにも貢献したいですね。



若尾 徳男 | Wakao Tokuo

1954年生まれ。歯科医師。40代でスポーツを始め、空手(全日本マスターズ3位)・バイアスロン(国体出場)など多くの競技に取り組み。2010年に陸上短距離を始め、2015年に100m(M60)の県新記録、2016年アジアマスターズ選手権優勝、世界マスターズ決勝8位などの成績を収める。



「今が一番若いとき」の気持ちでチャレンジ!

Q. 陸上を始めたのはいつからですか?

若尾 山梨県スポーツ協会が主催する「大人のための陸上教室」の記事を新聞で見たのがきっかけです。56歳のときでした。元々運動嫌いでしたが、40歳くらいから空手・スキー・バイアスロン・パワーリフティング・エアロビクスなどさまざまなスポーツをするようになりました。そこで多くの経験をしたものの、速く走ることにあまり自信がありませんでした。そんなときに陸上に出会い、11年たった今も続けています。

Q. これまでの実績を教えてください。

若尾 山梨県スポーツ協会の高根友典先生のおかげで少しずつ結果が残せるようになり、60～64歳の100mの山梨県記録を出したり、アジア大会で優勝したりしました。世界大会8位、世界ランキング22位という実績もあります。2017年には、アジア大会連覇を狙って臨んだ中国大会でアキレス腱を断裂するという経験もしています。辛い治療も乗り越え、また陸上に少しずつ復帰できています。毎日筋肉は数%ずつ落ちていくので、「今が一番若い」という気持ちで続けています。

Q. 苦労したことはありますか?

若尾 最初は100mなんて簡単に走れると思ってい

年8回、山梨中銀スタジアムで開催される「大人のための陸上教室」。さまざまな年代の方が集まり、山梨県スポーツ協会の高根友典さんの指導を受けています。



ましたが、それまで正しいと思っていた走り方が全然違ってました。短い距離だからこそ重心の寄せ方、足の出し方など、一つひとつの細かい技術が要求されることに驚きました。高根先生からはいつもダメ出しをもらっていましたが、「いいね!完璧」と言われるよりも、「それではダメ」と言われた方が伸びる余地があるのだと思って取り組んできました。

Q. 新型コロナウイルスでも苦労されましたか?

若尾 ジム通いをやめて、自宅のジムを整備してトレーニングできるようにしました。また河原で走るようにもしています。ジムに行く時間や着替えの時間が節約できるので、逆に練習時間が増えてパフォーマンスは上がっています。

Q. 陸上・短距離の魅力は?

若尾 私ぐらいの歳になると、長距離はできても短距離は難しいと思われがちです。しかし私は自らの経験を踏まえて「みんなチャレンジできるよ!」と、発信しています。誰もが子どもの頃に駆けっこをした経験があると思いますが、少年時代に戻った気持ちになれることが嬉しいです。それから大会などを通して、日本中に友だちができることも励みになっています。

Q. 読者、そして若尾さんの同世代の方へメッセージをお願いします。

若尾 「今が一番若いとき」と思って、今日できることを先延ばしせず、健康のために毎日毎日がんばっていきましょう。

グリーンファイターズ山梨を応援しています!

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/>





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。

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)

山梨不惑ラグビーフットボールクラブ
(ラグビー)

- 練習日時：毎週日曜 10:00~12:00
- 練習会場：御勅使南公園ラグビー場
- 対象年齢：30歳以上
- 連絡先：TEL080-3007-3315 (宮澤)

甲府市ラグビースクール
(ラグビー)

- 練習日時：毎週日曜
- 練習会場：御勅使南公園ラグビー場他
- 対象年齢：幼児~中学生男女
- 連絡先：TEL090-3452-8840 (廣瀬)

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)

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
- 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)
- ※7・8月はスケート教室開催。
詳しくはお問い合わせ下さい。

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)

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)

国母ミニバスケットボールスポーツ少年団(女子)
(ミニバスケットボール)

- 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：TEL090-4967-1631 (渡辺)



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)

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)

山梨県スポーツ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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

スポーツ少年団 証友会
(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

新国際空手拳法道士衛塾
(空手)

- 練習日時：月~土曜
※時間はお問い合わせ下さい
- 練習会場：甲府市大里町他県内各所
- 対象年齢：3歳以上
- 連絡先：TEL090-4422-5514 (伊藤)

竜王少林寺拳法スポーツ少年団
(少林寺拳法)

- 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)

常備油として使いたい オリーブオイル



今、日本中がバタバタしている感じがします。コロナウイルスが変異を繰り返し、緊急事態宣言下の地域があれば、オリンピック聖火リレーを実施している地域もあり、コロナワクチンの接種を早くしたい人がいれば、打ちたくない人もいる…。何を信じるべきか迷っている人も多いと思います。このような状況下で誰もがすべきは、自分と大切な人の健康を最優先に考えることではないでしょうか。私は栄養士という職業柄、食が体にどう作用するか日々情報を集め実践していますが、ここでもたくさんの情報が入手できる現代は迷うことばかりです。そんなときは思考も食もシンプルにします。そこで「シンプルとは？」なのですが、私の考えるシンプルは「できる限りそのままの食材を手を加えず食す」です。魚肉類はもちろん、野菜・果物も生き物として大きくなり、食べ頃が来たら私たち人間に食されてしまいます。その過程にはたくさんの「手」が入り、体によいものというより都合のよい商品にされていくことが多い気がします。例えて言うなら日持ちのための保存料や、口当たりをよくするための旨味調味料を加えることでしょうか。理想は自給自足ですが、食材には適した土地や気候が必要不可欠なので難しく、そして何より手間がかかる…。

そんな中、南アルプス市では珍しい「オリーブ」を無農薬・無化学肥料で栽培しているご夫婦がいらっしゃると聞きました。オリーブの実からオリーブ油を搾油しているとのこと。オリーブの実にはポリフェノール・ビタミンE・鉄分・食物繊維が豊富で、特に女性には嬉しい栄養と少しお洒落な気分になれる食材です。搾取されたオリーブ油は酸化しにくい成分なので、炒め物や揚げ物に適しており、常備油として幅広い調理に活躍してくれます。まずは自分と家族、近しい人の健康を守れば確実に病人は減ります。そしてその先にコロナの終息と夢の持てる楽しい未来があると信じて。



西尾 華江さん
今年度、公認スポーツ栄養士の資格を取得。乳幼児から高齢者の食事管理の他、本格的にスポーツ選手、部活動への栄養指導を開始する。



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

スポめし!

“最高のオリーブオイル” を目指す湯浅夫妻の挑戦



オリーブの葉のお茶やハーブなども販売しています。



南アルプスのオリーブ畑 ながら南アルプス市西野地区にあるオリーブ農園。2017年よりオリーブの栽培を始め、昨年初めて収穫に成功。
<https://olive.organic/>

元々オリーブの木が好きで、都内に住んでいたときはマンションのベランダで育てたのですが、いつか広い場所で栽培したいと思っていました。2017年に夫婦ともにサラリーマンを辞めてから全国で畑を探していたところ、南アルプス市で畑を貸していただける方が見つかりました。日照時間が長く水はけのよい土で、オリーブ栽培に適した条件だったので、そこに決めました。しかし山梨の冬を越すのは大変です。特に一昨年は寒くて雨も少なく、約1000本の苗木のうち半分が枯れてしまいました。冬をいかに乗り切るのがこれからの課題です。

1つの成木から10kgの収穫が目安。500本で5トンほどですね。それを搾油所で製品化します。世界的には5トンを生産する農家は小規模で、海外では何百トンも生産しています。有機JAS認証を取得し、オーガニック栽培をしています。現状では害虫が出て農薬は使いません。毎日手とる(捕殺)作業をしなければなりませんので、夫婦2人だと500本くらいが限界かなと思います。

当初から5年計画を立てていて、5年で収穫、そして搾油所を持つことが第一目標でした。搾油機をイタリアから取り寄せて今年の秋に搾油所が完成するので、第一目標は達成です。大きな目標である“最高のオリーブオイルを作ること”に関しては、来年、再来年と努力を重ね、5年後に達成できたらと思っています。オリーブの葉には「オレウロペイン」というポリフェノールが豊富に含まれおり、非常に優れた抗酸化作用があると言われています。アンチエイジングや、スポーツ選手などの基本的な健康づくりにお役に立てれば嬉しいです。

(南アルプスのオリーブ畑 ながら
湯浅純・友実さん)



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 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

白根高校硬式野球部

SHIRANE HIGH SCHOOL
BASEBALL CLUB

部員減少のため夏の大会を出場辞退することになった白根高校野球部。7月9日の開会式では内藤智也キャプテンが始球式の大役を担うものの、グラウンドで戦うことなくその夏が終わります。①尊敬する人、②野球を通して学んだことや思い出、③夏の大会に出場できなくなってしまった気持ちをお聞きしました。



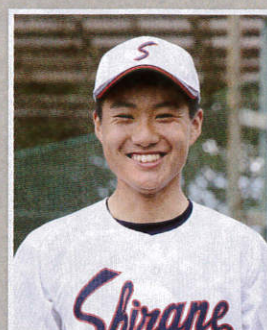
内藤智也
3年

① 中学時代の野球部の監督。
② 初めてのプロ野球観戦で見たホームラン。
③ お世話になった方々への感謝を込めて始球式をがんばる。



中込晴斗
2年

① 内藤智也先輩。② 1年生のときから試合に出られたこと。
③ 夏の大会は目標だったので残念です。



戸栗瑠也
2年

① 父。② 中学時代に全国大会に出場したこと。③ 1日でも長く先輩と野球がしたい。



諸平杏
3年

① 白根高校の塩谷先生。
② 野球というスポーツの面白さ。
③ 始球式のアナウンスをがんばる。



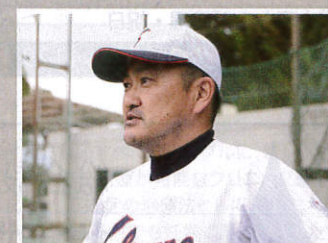
向山那月
1年

① 母親。② 野球のルールを学びました。
③ 夏の大会に出られないのは残念。新入部員が入ってほしい。

部活紹介



創 部36年目となる白根高校野球部。過去には秋季関東地区高校野球山梨大会でベスト4などの実績がある。現チームは部員が3名となり、昨年の秋・春の大会はいずれも他校と合同チームを組んで出場。しかし甲子園予選でもある夏の大会は出場を断念。内藤主将が開会式で始球式を務める。



戸栗哲也 監督

昨年の夏は他の部活から選手を借りて出場し、秋と春の大会は他校との合同チームで出場していましたが、この夏はそれもできなくなってしまいました。応援してくださる方もたくさんいますし、私も白根高校野球部のOBなので、新入部員の獲得に努め、白根高校野球部の存続を目指します。

クルマで広げよう
幸せな暮らし

Honda Cars 関西
Honda ベイビーくらぶ関西
キッズくらぶ関西
開催しています

みなさまのご来店を
心よりお待ちしております!

Honda Cars 関西
〒400-0211 山梨県南アルプス市今諏訪185
TEL:055(284)3345

定休日・水曜日
営業時間・9:00~18:00



サービス付き高齢者向け住宅
シェール西八幡

地域包括ケアシステムの拠点として、医療との連携を緊密にした「医療連携強化型多様性住宅」です。施設としての制約を少なくし、地域の社会資源と協働し終末期からお看取りまで対応できる施設となっています。

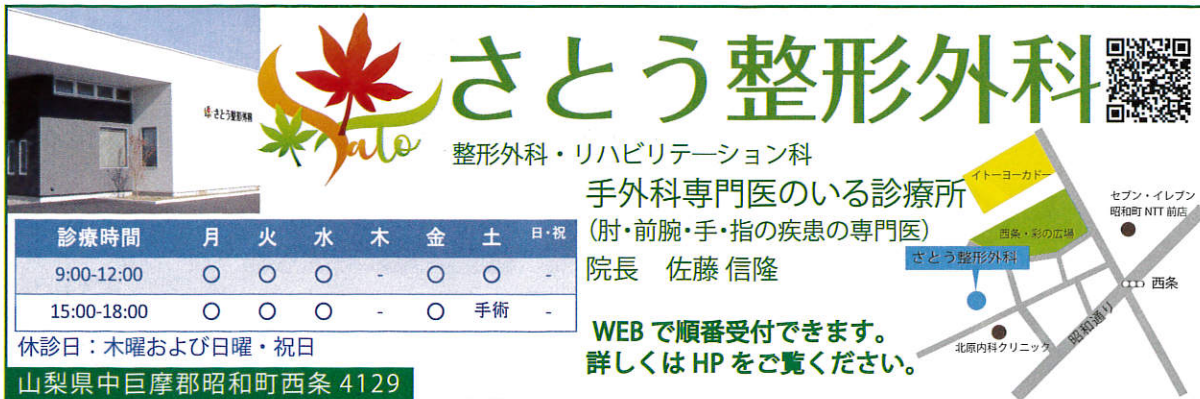
〒400-0117 甲斐市西八幡 2122 Kai 遊パーク向かい
TEL.055-288-8787 <http://www.careshingen.com>
[介護の信玄]で検索



グループホーム
カーサ西八幡

事業所に看護師を配置し、地域の訪問看護ステーションと連携しながら24時間365日いつでも医療連携ができる支援体制が整っております。在宅診療所とも連携し、お看取りまで実施できる体制でご入居者様を支援します。

〒400-0117 甲斐市西八幡 1707-1
TEL.055-298-6500 <http://www.gh-casa.com>
[介護の信玄]で検索



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	-

WEBで順番受付できます。詳しくはHPをご覧ください。

山梨県中巨摩郡昭和町西条 4129



総合設備業 水と空気 きれいな地球のために
株式会社 清水商事
水回りの設備工事はお任せください

本社 〒400-0206 山梨県南アルプス市六科 1565 番地
TEL 055-285-0649 FAX 055-285-3225
E-mail shimizu_shouji@khaki.plala.or.jp



あなたの「大切」を、セコムする。
セコム・ホームセキュリティ
「セコム・ホームセキュリティ」は、
24時間365日、セコムが見守り駆けつけるサービスです。
ぜひ、お気軽にセコムにお問い合わせください。
セコム山梨株式会社 0120-188-959
甲府市徳行3-12-25 <http://www.secom-yamanashi.co.jp/>



伝えたい
想いをカタチに

株式会社 **内田印刷所**
〒400-0032 甲府市中央2-10-18
TEL (055) 233-0188 FAX (055) 233-0180



自己研鑽 目標設定 フェアプレイ 組織力 リーダーシップ 協力
スポーツと仕事は通じるものがある

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 1 4 3 6-1 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



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

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メディアカルタウン内) TEL055-225-5500 HP <http://www.konohana-obgy.com>

スケートボード

「スケボー」の通称で広く知られているスケートボードですが、今回東京オリンピックの正式種目にもなったことでも注目されています。昭和町でスケボー・スノボ・サーフィンといった“横乗り”スポーツの商品を販売。そしてスケートパークの運営もしているMOSSY'S (モッシーズ) の内藤茂代表にお話をうかがいました。

Skateboard Park



MOSSY'Sの内藤茂代表

MOSSY'Sが運営するスケートボードパーク。初心者から上級者まで利用可。

取材協力
MOSSY'S
昭和町押越104-1
TEL055-275-7245
営業時間 13:00~21:00
水曜定休 (祝日の場合営業)

バランス感覚とあとはとにかく度胸! 楽しみながらチャレンジしてほしい。



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、マイナス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.スケートボードってどんなスポーツ?
A. 諸説ありますが、元々は子どもたちが遊びとして始めたと言われてます。東京大会で初めてオリンピックの正式種目になりました。各種大会では、ジャンプや回転の難易度やスピードを競います。
- Q.スケートボードの魅力は?
A. スポーツというよりは遊び感覚で入って、いつでも誰でもできる場所ですね。
- Q.初心者が上手に乗るコツは?
A. バランスがとりやすく、操作しやすい

場所に足を置くことが大切です。“横乗り”のスポーツならではのバランス感覚と筋肉が養われるので、プロのスノボ選手もトレーニングに取り入れています。
Q.読者にメッセージを
A. 最近はマナー違反の方の行為でスケボー禁止の公園も増えています。最低限のマナーを守り、もっと気軽に楽しめる環境づくりが大切だと思っています。当店で体験コースも行っているの、興味のある方はぜひ体験してください。

いざ! 出陣じゃ!

こと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『ことうしん』を目指して～

ことうしん 甲府信用金庫

http://www.kofushinkin.co.jp

Column ドクター's コラム

スポーツにおける爪のケアについて



矢ヶ崎晶子 Yagasaki Akiko
皮膚科専門医。2013年に甲斐市西八幡にて矢ヶ崎皮膚科を開業。一般皮膚科診療の他、レーザー外来や美容などの専門外来にも従事する。



つ、歩く、走る、跳ぶ…人間が2足歩行をしている限り、足には常に何10kgという重さがかかります。特に足を踏み出すとき、止まる時には踵や指先に強い力がかかります。もちろん足の骨・筋肉・腱などが主体となって支えています、実は爪にも体重を支える重要な役割があります。

ところでみなさん、正しく足の爪を切っていますか?

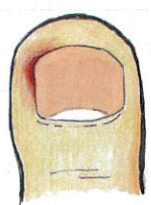
そんな習ったこともないし、伸びたら適当に切っているよ、という人がほとんどではないでしょうか。でもうっかり深爪をして痛みが出たり、ひどくなって膿んでしまったりしたことがある人も多いかと思います。これは「陥入爪」と言って爪の側縁先端がその周囲の皮膚に食い込んで、炎症を起こして痛みが出る病気です。急に体が大きくなり部活などを始めて、足への負担が増える中高生の時期に比較的多い傾向

もあります。合わない靴や体重のかけ方なども誘因になりますが、一番は爪の切り方です。短く切りすぎたり、爪の角を丸く切る(角を落とした)切り方をすると、体重がかかったときに切った角が当たりやすくなります(図1)。正しい爪の切り方は、やや長めで角を残した形(スクエアオフ)です(図2)。この形に切ると、体重がかかっても角が皮膚に食い込まないため、痛みが出にくいのです。

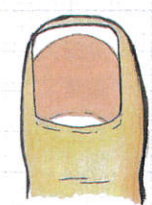
また爪を切るときにひび割れたりするのを防ぐために、できれば入浴後の爪が柔らかいときに少しずつ切り、ヤスリなどで形を整えるのがオススメです。すでに短く切ってしまうと、理想的な形まで伸びるのには時間がかかる…そして痛みが出てしまった!という方はテーピングを試してみてください(図3)。ポイントはテープをキック巻きすぎないこと、斜めに(らせん形)に巻いて血流を妨げないようにするこ

とです。それでも痛みや腫れが治らないときは、病院に行きましょう(宣伝ではありません、笑)。爪の病気は、もちろんこれ以外にもいろいろありますので、少しでもおかしいと感じたら、早めに対処することが重要です。

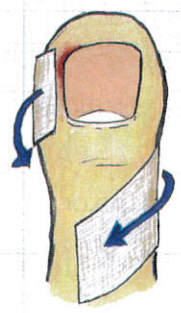
また暑くなるこれからの時期、水虫などの感染症も多くなってきます。痒みが出るだけでなく、放置しておくと皮膚が剥けたところから細菌感染を起こしたり、爪にも感染して変形をきたすこともあります。ぜひ今日から、お風呂上がりなどに足の裏や指の間、爪の周りをよく見てみてください。思う存分、体重をかけても痛くならない足を手に入れたら、運動パフォーマンスも向上し、運動することの楽しさも倍増するはずですよ。



【図1】短すぎる爪
爪の角が食い込んで炎症や痛みが生じやすくなる



【図2】理想的な爪の切り方
爪は角を伸ばして四角い形に整え、指と同じ長さにする



【図3】テーピング法
痛みがある側にテーピングテープを貼り、引っ張りながららせん状に巻き付ける

※イラスト=矢ヶ崎晶子

当倶楽部は、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。



ティーマーク鍼灸整骨院・整体院 富士吉田店
2021年6月1日 NEW OPEN!

〒403-0005
山梨県富士吉田市上吉田 4235-1

お問い合わせ
TEL:0555-25-6336

E-mail : fujiyoshida-info@t-marc.co.jp
URL : https://www.t-marc.co.jp/tmarc-fujiyoshida.html

「good wood, good life」
私達は、良質な県産材を活用し、お客様と社員に安全で豊かな暮らしを約束します。

山梨県木材製品流通センター協同組合
〒400-0211 山梨県南アルプス市上今諏訪 850-1
TEL : 055-284-8888 FAX : 055-284-8890
Mail: info@kinokuni.gr.jp

WOODY LIFE PLAZA
木の国サイト

かいスポーツプレス VOL.7

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 2021

山梨のスポーツを
遊 知 医 心 学 技
の側面からサポートする

NPO法人
甲斐スポーツ振興会

甲斐スポって
呼んでね!

甲斐スポからのお知らせ

部員・メンバー募集受付について

かいスポーツプレスメンバー募集ページへ掲載ご希望のチーム・団体様は甲斐スポーツ振興会のホームページよりお申し込みいただけます。ホームページの『お申し込みはこちら』をクリックしていただき必要事項にご記入の上、ご送信ください。

※基本的に掲載後は次号以降にも掲載が続きます。掲載を中止する場合はお手数ですが掲載中止のご連絡をお願い致します。

■甲斐スポホームページはこちら⇒



■こちらのQRコードからもお申し込み頂けます。⇒



Youtube始めました
★かいすぽチャンネル★

動画のQRコードからぜひ
視聴してみてくださいね!

チャンネル登録よろしくお願いします。

かいスポーツプレス Vol.5
メイキング動画約10分
初公開!!

かいスポーツプレス 動画先一覧は甲斐スポHP!
「かいスポ」で検索!

動画のQRはこちら⇒

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 動画先一覧は甲斐スポHP
で掲載中!

かいスポ 検索!

動画のQRはこちら⇒

最新!

番外編! かいスポーツプレス Vol.6

取材中に撮れたハフニングやおもしろ動画満載です!

かいスポーツプレス 動画先一覧は甲斐スポHP
で掲載中!

かいスポ 検索!

動画のQRはこちら⇒

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、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
主理: 甲斐市西工芸青年部・4
後援: 甲斐市・甲斐市教育委員会
甲斐スポーツ振興会

テーマリンク

動画のQRはこちら⇒

他にも様々なスポーツ教室動画も配信中!!是非「かいスポチャンネル」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



- リハビリ各種
設置機器
- ・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.7

かいスポーツプレス 第7号 2021年6月25日発行 無料
発行人=河野秀樹/編集人=立林繁由起/発行=NPO法人・甲斐スポーツ振興会 〒400-0117 甲斐市西八幡2111-3-1 TEL:055-260-9877



2021 SUMMER
かい
スポーツプレス
SPORTS PRESS

特集

やまなしの シニアスポーツ



- 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



YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE