



2022 WINTER
Vol.9
かい
スポーツプレス
SPORTS PRESS

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

特集

令和三年度
山梨県スポーツ協会
優秀選手

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

スポーツLIFE 
スポーツ振興くじ助成事業

かいスポーツプレス VOL.9 2022 WINTER

CONTENTS

04 特集：令和三年度山梨県スポーツ協会優秀選手

五味虹登・小澤楽翔（甲府城西高校 レスリング部）／梶原健成（吉田高校 ウェイトリフティング部）
／有賀友香（日川高校 重量挙部）／渡邊舜太・松本薫弥（富士河口湖高校 カヌー部）／杉山凜（富士学苑高校 柔道部）／小森直吏（身延高校 陸上競技部）／有井謙成（韮崎東中学校 陸上部）

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 栄養価、免疫力が注目されているダチョウの肉

15 スポめし！ 高タンパク低カロリー アスリート食にも適したダチョウ肉

16 ヤマナシ部活たんけん 日川高校ラグビー部

20 かいスポ Do！ アイスホッケー

21 ドクター's コラム 腰痛とスポーツ／河野秀樹（この整形外科）



表紙●松土ころ選手

甲斐市立玉幡中学校3年生。6歳のとき、友人とともに参加したシンドバット新体操クラブの体験会をきっかけに新体操を始め、同クラブ代表の相羽英子さんによる指導を受ける。令和3年度は、関東ジュニア女子新体操選手権大会山梨県予選優勝、山梨県中学校選手権優勝などの成績を収める。目標とする選手は東京オリンピック日本代表の大岩千未来さん。将来の夢は、日本一になってオリンピックに出場すること。

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE



日帰り入院から
まとまった一時金が受け取れる
充実の医療保障



くらしの保障、相談するなら



●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>

21481050122

特 集

令和三年度山梨県スポーツ協会 優秀選手 ~中高生アスリート特集~

SPECIAL ISSUE_No.1

五味 虹登・小澤 楽翔

甲府城西高校レスリング部



インターハイで開花した、レスリング少年の夢

Q. レスリングを始めたきっかけは？

五味 友だちの紹介で5歳から始めました。

小澤 五味君は従兄弟になるのですが、そのお父さんから誘ってもらって、小学1年生から始めました。

Q. レスリングの魅力、やりがいは？

五味 個人競技なので、練習をがんばった分だけ結果がついてくることを実感できるのが魅力だと思います。

小澤 勝ったときの喜び、そして全国大会に出ると、いろんな人とつながって友だちも増えるところです。

Q. 山梨県スポーツ協会の優秀選手に選ばれましたね。

五味 3年生のインターハイで決勝まで進めたところが評

価されたと思います。また、全国大会でも優勝することができました。小さい頃からずっとやってきて、全国大会でなかなか優勝できなかったのですが、高校最後の年に日本一になれて嬉しかったです。

小澤 高校最後の年のインターハイで3位になりました。2年生までは全然勝てなかったのですが、ここで結果を残せてよかったです。





五味 虹登

甲府城西高校レスリング部3年生。令和3年度全国高校生グレコローマンスタイル選手権大会60kg級優勝、全国高校総体レスリング競技大会三笠宮賜杯第68回全国高校レスリング選手権大会(インターハイ)60kg級準優勝などの成績を収める。



小澤 楽翔

甲府城西高校レスリング部3年生。令和3年度全国高校生グレコローマンスタイル選手権大会55kg級5位、全国高校総体レスリング競技大会三笠宮賜杯第68回全国高校レスリング選手権大会55kg級3位などの成績を収める。

Q. 目標とする選手、そして将来の夢は？

五味 2021年の東京オリンピックで銀メダルを獲った文田健一郎選手です。自分は大学では、上半身のみを使って勝負する「グレコローマンスタイル」をやるのですが、文田さんもグレコローマンのスペシャリストで反り投げを得意とする選手。彼のような選手になって、そしてオリンピックでメダルを獲りたいです。

小澤 尊敬する人は顧問の平井先生です。小さい頃から、技術以外のこともたくさん教えていただきました。目標とするのはオリンピック選手の高橋侑希さん。城西高校にも来て指導してくださいました。将来は自分もオリンピック選手になって、そして金メダルを目指します！



小さい頃からレスリングに打ち込んできた二人なので、将来はオリンピックでメダルを獲って、後輩たちのいいお手本になってほしい。
(顧問・平井満さん)





くろだ小児科・耳鼻科



診療科目
小児科
耳鼻いんご科

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■診察時間内はいつでも可(専用時間14:00~15:00)(予約制)

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)

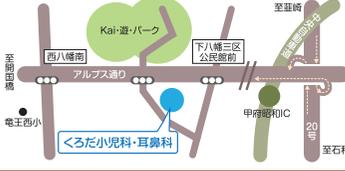
禁煙外来やっています
子どもたちのために
お父さん、お母さんも禁煙を!

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/>



梶原 健成 吉田高校 ウエイトリフティング部



梶原 健成

吉田高校ウエイトリフティング部3年生。令和3年度インターハイ55kg級クリーン&ジャーク、トータルともに大会新記録で優勝。全日本選手権でもクリーン&ジャーク優勝(大会新記録)、トータル3位(高校新記録)などの成績をおさめる。



高校レコードホルダーの次なる挑戦は!?

Q. ウエイトリフティングを始めたきっかけは?

梶原 中学時代はバレーをやっていました。バレー部の先輩が吉田高校のウエイトリフティング部に入っていて、高校入学前にその先輩と先生から誘われたのがきっかけです。

Q. ウエイトリフティングの魅力ややりがいは?

梶原 今まで上げられなかった重量が、練習を重ねるうちにクリアできるようになるところです。ケガも多くて苦労したのですが、ストレッチなどのケアを入念に行うことにも努力しながら続けてきました。今は「スナッチ」98kg、「クリーン&ジャーク」131kgが自己ベスト記録です。自分の体重よりはるかに重い重量を持ち上げるのもウエイトリフティングの醍醐味です。

Q. スポーツ協会の優秀選手に選ばれたのは、どんなところが評価されたと思いますか?

梶原 インターハイで優勝したことが評価されたのだと思います。日本一になった瞬間は頭が真っ白になって、何も考えられませんでした。他校にライバルがいて、彼は小さ

い頃からウエイトリフティングをやっていてキャリアが違。最初はとても歯が立たなくて全然勝てなかったんですけど、最後のインターハイでやっと逆転できたんです。ウエイトリフティングをやってきて最高に嬉しい瞬間で、思わず泣きそうになりました。

Q. 目標とする選手は?

梶原 目標とするのは父親です。ウエイトリフティングでバルセロナオリンピックに出場して、スナッチの日本記録も持っているので、父親のような選手になりたいです。そしてオリンピックに出場してメダルを獲得のが夢です!

学校では明るいキャラクターですが、練習や試合中は顔つきが変わり、すごい力を発揮するタイプ。大学での活躍を期待します。
(顧問・渡辺勇人さん)



有賀 友香 日川高校重量挙部



有賀 友香

日川高校重量挙部3年生。中学時代は野球をやっていた、全国大会優勝チームのキャプテンを務めた。令和3年度関東大会71kg級トータル優勝(大会新記録)。インターハイ71kg級クリーン&ジャック準優勝、トータル4位。

野球でも、ウエイトリフティングでも、目指すは日本一！

Q. ウエイトリフティングを始めたきっかけは？

有賀 高校入学を機に始めました。中学までは野球をやっていたんですが、高校で何部に入るか迷っていたら、山浦先生に声をかけていただいたんです。

Q. 自己ベスト記録は？

有賀 バーベルを一気に持ち上げる「スナッチ」が76kg、バーベルをいったん鎖骨に位置まで上げ、次の動作で頭の上まで持ち上げる「クリーン&ジャック」が91kgです。

Q. コロナ禍ではどんな練習をしていましたか？

有賀 日川高校はバーベルを貸してくれたので、自宅で練習をしていました。自宅でたくさん練習して、ライバルに差をつけようという気持ちでやっていたのですが、学校練習とは違って声かけなどがなかったため、なかなか気持ちが乗らなかったです。

Q. スポーツ協会の優秀選手に選ばれたのは、どんなところが評価されたと思いますか？

有賀 インターハイでクリーン&ジャックが2位になったところが評価されたのだと思います。個人的には、関東大会でスナッチとトータルを大会新記録で優勝したことが嬉しかったです。

Q. 将来の目標は？

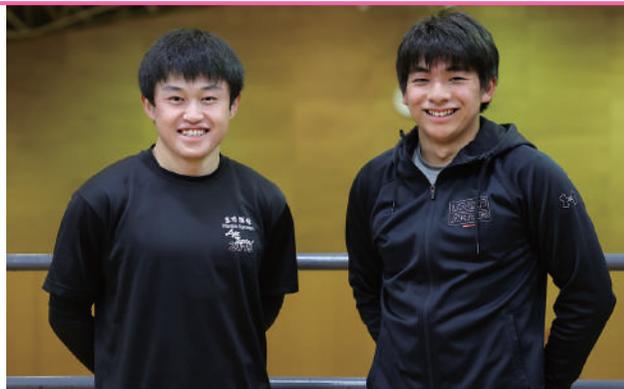
有賀 尊敬する日川高校の2つ先輩・佐藤日路さんやオリンピック選手の安藤美希子選手のようになりたいです。日体大に進学予定なので、大学4年間の間に個人と団体で日本一になりたい。そして将来的には体育の先生になって、山梨でウエイトリフティングを子どもたちに教えたいです。

中学時代に野球で日本一を経験しているのに、ウエイトでも日本一になりたいと思ってるはず。それをこれから達成してほしいです。
(山浦伸吉監督)



松本薫弥・渡邊舜太

富士河口湖高校カヌー部



松本 薫弥

富士河口湖高校カヌー部
3年生。カヤックの選手
として、関東大会準優勝、
インターハイ 200m 3位
などの成績を収める。

渡邊 舜太

富士河口湖高校カヌー部
3年生。カナディアン
の選手として、インター
ハイ 200m 準優勝、カヌー
スプリント世界選手権出
場などの成績を収める。



富士の麓の自然が育んだ湖上のアスリート

Q. カヌー競技の魅力は？

松本 パドルの両端に水かきがあるのが「カヤック」、片側にしかないのが「カナディアン」に分類されます。僕がカヤックで、渡邊がカナディアンの選手なのですが、どちらも個人競技なので、自分の努力がタイムという形で反映されるところにやりがいを感じています。

渡邊 富士山や湖のある場所で自然を感じながらできるところ。試合会場もそれぞれ自然の要素を含んだ場所なので、その場所や天候などを考えながら勝負できるところが面白いです。



Q. これまで苦労したところは？

松本 練習をやってもやってもタイムが伸びない時期がありました。それでも練習を重ね、フォームなどを工夫してその壁を乗り越えたのですが、その間が辛かったです。

渡邊 カヌーをやりたくて進学したのですが、学習面がついていけず、学習とカヌーのバランスが崩れてしまいました。塾にも通いながら勉強もがんばっていたら、カヌー

の記録が伸びずに苦労しました。

Q. スポーツ協会の優秀選手に選ばれたのは、どんなところが評価されたと思いますか？

松本 インターハイで3位になったところだと思います。自分は500mが得意だったのですが、苦手の200mで3

位になって少しびっくりしました。

渡邊 インターハイ2位、世界選手権出場などの成績が評価されたと思います。インターハイは500mの準決勝で負けたのが悔しかったのですが、気持ちを切り替えて200mに臨めたのがよかったです。

Q. 将来の目標は？

松本 大学日本一、そしてオリンピック代表を目指します。

渡邊 国体の山梨代表、オリンピック出場。それから大学ではカヌーのスポーツ学を学ぶので、それを活かして将来は指導者としてカヌーに携わりたいです。

杉山 凜 富士学苑高校柔道部



杉山 凜

富士学苑高校柔道部2年生。神奈川県出身。中学時代は関東大会女子個人戦57kg級優勝などの成績を収め、富士学苑高校に進学。令和3年度インターハイ女子個人戦63kg級3位。令和3年度山梨県スポーツ優秀選手に選出。



王座奪還を目標に掲げ技を磨く

Q. 柔道を始めたきっかけは？

杉山 柔道を始めたのは4歳のとき。父が柔道経験者で、道場に連れていかれたのがきっかけでした。

Q. 富士学苑高校に進んだ理由は？

杉山 中学までは神奈川県綾瀬市に住んでいました。その頃に憧れていた先輩が富士学苑高校の柔道部に進んでいたのと、当時日本一になった高校でもあることから、ここで3年間チャレンジしてみたいと考えて進学しました。ケガが多かったり、矢寄先生から教えていただいたことができずに悔しい思いもしていますが、練習を重ねてきた技が試合でできたりすると、手応えを感じています。

Q. スポーツ協会の優秀選手に選ばれたのは、どんなところが評価されたと思いますか？

杉山 今年度の夏のインターハイ個人戦で3位に入賞したところが評価されたのだと思います。インターハイでは特に準々決勝が印象的でした。練習試合でも対戦していた相手が、練習試合の頃よりもすごく強くなっていたので焦り

ましたが、なんとか勝つことができました。

Q. 尊敬する人、目標とする人は？

杉山 富士学苑柔道部OGの舟久保遥香さんです。中学・高校で好成績を残しているのと、何より自分に負けない気持ちの持ち主で、柔道に対するストイックなところを尊敬しています。

Q. 将来の目標は？

杉山 私が高校にいる間に、もう一度日本一になって王座奪還したいです。もう一つの目標は世界大会に出場することです。

歴代の優れた選手と比べると甘いところがあるので、自分との戦いにいかに勝つか。そこがクリアできれば日本一も実現できると思います。
(矢寄雄大監督)



小森 直吏 身延高校陸上競技部



小森 直吏

身延高校陸上競技部3年生。中学入学とともに砲丸投げを始め。高校では1年生時から山梨県高校記録を塗り替えるなどの活躍を見せ、令和3年度インターハイでは見事優勝。6kgおよび7.260kgでの県高校記録などを持つ。



砲丸投げで高校日本一の快挙！

Q. 砲丸投げを始めたきっかけは？

小森 小学校の頃はサッカーをやっていて、中学入学と同時に砲丸投げを始めました。中学校の部活動は、陸上とテニスと吹奏楽しかなかったんです。陸上部に顔を出したら「砲丸を投げてみたら」と言われ、それがきっかけです。

Q. 砲丸投げの魅力ややりがいは？

小森 陸上競技自体がすごく好きなんです。対人スポーツではないので、自分に向き合って高めていくという部分が魅力だと感じています。

Q. 苦労したところは？

小森 練習を積み重ねていく過程で技術が行き詰まったり、記録が停滞する時期があります。そこが苦しいところですが、視点を変えたり、動きの細かいところを調整したりしてきました。

Q. スポーツ協会の優秀選手に選ばれましたね。

小森 インターハイで県記録を塗り替えて優勝しました。

県内の日本人男子で、陸上競技での優勝は初めてだったそうです。夏休みに入って1週間後の開催でしたが、その1週間は最高の準備ができて、コーチたちには「負ける気がしない」と言ってました。本当は緊張していましたが…。

Q. 将来の目標は？

小森 高校で日本一になれたので、大学でも一番になってオリンピックに近づけるようがんばります。それから監督の小林先生とコーチの加賀美先生にはずっと支えていただいて、すごく愛を感じてきました。将来はお二人のような先生になりたいです。

明るく誠実で友だちもたくさん。部活動も学習面も一生懸命取り組んでいる彼なら、大学に行ってもきっと活躍すると思います。
(小林浩昭監督)



有井 謙成

韮崎東中学校陸上部



有井 謙成

韮崎東中学校陸上部3年生。男子200mの選手で、関東中学校陸上大会優勝、全日本中学校陸上選手権大会3位、JOCジュニアオリンピックカップ陸上大会U16(男子150m)4位などの成績を収める。



夢はオリンピック！男子200mで日本人初メダルを

Q. 陸上を始めたきっかけは？

有井 小学校4年生のときに始めました。当初はサッカーをやっていたのですが、担任の先生が短距離をやってみてはと勧めてくれたんです。

Q. コロナ禍ではどんなふうに練習していましたか？

有井 学校での練習ができなくて最初は戸惑いましたが、自宅で動画を見て走り方を研究しながら、自分なりに工夫して走っていました。

Q. スポーツ協会の優秀選手に選ばれましたが、どんなところが評価されたと思いますか？

有井 夏の全日本選手権の200mで3位に入ったところを評価していただきました。当日は風が強い日で、後半はけっこうきつかったです。ゴール前はかなり接戦になっていたの3位でした。全国で3位というのはなかなかできないことだとは思いますが、もう少しで優勝できたのに、という悔しさが今でもあります。

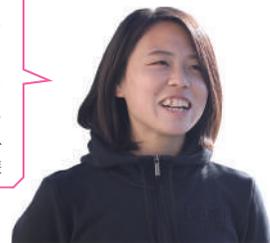
Q. 目標とする人、尊敬する人は？

有井 陸上クラブに入っているのですが、コーチの「ヤマさん」を尊敬しています。僕のことはなんでも知っている感じで、走る姿を見るだけで僕がケガをしていることを見抜いたりします。部活の顧問の益田先生、上田先生のご指導にも感謝しています。

Q. 将来の夢は？

有井 オリンピック選手になって、男子200mで日本人初のメダルを獲りたいです。そして小さい子どもたちに陸上の楽しさを伝えたいと思っています。

真面目なところもあり、遊び心もある面白い子です。できればこのまま、陸上大好きな気持ちを持ち続けてほしい。
(顧問・上田千幸さん)



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。

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 (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

- 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

- 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)

甲府フィギュアスケートクラブ

- 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)
- ※スケート教室も開催しています。

シンドバット新体操クラブ

- 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など
- 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)
※会場、時間等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)

NPO法人 CSC ルーデンス (チアダンス)

- 練習日時：毎週土曜 10:10～11:10
- 練習会場：中央市北小学校体育館他
- 対象年齢：年少児～小学生
- 連絡先：TEL090-6937-1801 (市川)

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

- 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：竜南南小学校
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-7007-3830 (佐藤)

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：田富小学校他
- 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 (声沢)

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：石和北小学校他
- 対象年齢：中学生以上の女子
- 連絡先：TEL080-6582-1503 (佐々木)

昭和町野球スポーツ少年団 (軟式野球)

- 練習日時：火・水・木・土・日曜・祝日
※時間はお問い合わせ下さい
- 練習会場：常永小学校
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-8318-4503 (藤島)

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)

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1 4 3 6-1 URL <https://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

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下さい。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
- 対象年齢：12～15歳の男女
- 連絡先：TEL090-1845-2581 (中込)

国母ミニバスケットボールスポーツ少年団

- 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)

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～
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)

吉田ミニバスケットボールスポーツ少年団

- 練習日時：毎週火・金曜 18:00～
毎週土・日曜 13:00～
- 練習会場：吉田小学校体育館
- 対象年齢：小学生男子
- 連絡先：TEL090-7272-3664 (平井)

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)

春日居フットボールクラブ

- 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 (サッカー)

- 練習日時：火～金曜 16:30～19:00
- 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

- 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)

白根桃源 剣友会 (剣道)

- 練習日時：水・土曜 19:00～21:00
- 練習会場：八田中学校武道場
- 対象年齢：幼児～大人
- 連絡先：TEL090-4920-5166 (小野)

スポーツ少年団 榎友会 (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

- 練習日時：月～土曜
- ※時間・会場等お問い合わせ下さい
- 対象年齢：3歳～
- 連絡先：TEL090-4422-5514 (伊藤)

竜王少林寺拳法スポーツ少年団

- 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)

あおぞらヨガサークル

- 練習日時：第2・4火曜 10:30～
- 練習会場：竜王北部公民館
- 対象年齢：甲斐市在住の方
- 連絡先：TEL090-4594-5462 (斉藤)

山梨ジュニアレスリングクラブ

- 練習日時：土曜 16:00～、日曜 14:00～
- 練習会場：甲府城西高校武道場
- 対象年齢：幼児～中学生
- 連絡先：TEL090-3066-0883 (深澤)

看板 企画デザイン

www.kanban-chikara.com

NAC
PROCESSING SERVICE



SIGN
PLANNING
DESIGN

0 5 5
2 6 6
5 5 2 0



栄養士からのメッセージ

栄養価、免疫力が注目 されているダチョウの肉



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。

2021年コロナ禍の中、東京オリンピックや大規模のスポーツイベントは従来と形を変えながらも行われてきました。賛否両論ある中でも開催される意味の一つとして、スポーツは平和の象徴であり、生き甲斐を与えてくれるのだと純粋に思う人が多いからではないでしょうか。勝つためにアスリートは極限の努力をしますが、ただ「勝つ」ためではなく、本来動物(人間も含む)が持ち合わせる「戦う」という情動(本能)を果たすため、ルールを作り、大きく傷つけ合うことなく全うするスポーツは、どんな状況下であっても私たちの未来の支えになってくれると信じています。

今回のテーマは「ダチョウ」です。ダチョウは鳥類の中で最大で、空を飛ぶことはできなくても地球上の二足歩行の中で最速、しかも持久力もあり、キック力・ジャンプ力などの瞬発系も抜群とのこと。そこを踏まえてもダチョウ肉の栄養価はアスリートにとっても有効であると考えられます。主食は草で、他はトカゲやミミズなど少量のたんぱく質と土からのミネラルで補っているようです。たんぱく質の摂取量と筋肉量は決して比例しないことや雑食であるために腸内環境が整っているなど、納得するところが多くあります。栄養価を見ると、低カロリー、高たんぱく、低脂質、貧血予防や最大酸素摂取量(持久力)に必要な鉄分、脂肪燃焼を促すカルニチン、瞬発系のエネルギー源のクレアチンが他の肉と比べて豊富に含まれています。肉の質も臭みや癖もなく食べやすく、モモやフィレはお刺身でも食べることができるようです。そして今、とても注目されているのがその免疫力です。ダチョウは怪我をしても治りが早く、感染症にもかかりにくいことから、抗体を生成する能力が高いのではないかとこのことで、ダチョウの抗体を配合した「マスク」が作られ、感染症予防に役立っているようです。今後も大きな可能性を秘めたダチョウから目が離せません。



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
E-mail shinnihontec@shinnihontec.co.jp



スポめし！

高タンパク低カロリー アスリート食にも適した ダチョウ肉



南アルプスオーストリッチファーム
南アルプス市でダチョウの生産を手がける農場。ダチョウの肉はオンラインショップの他、なとり屋・居酒屋彩'sなどでも食べることができる。
<https://www.minamialps-ostrich.com>

13年前、私は長野県で医療系の営業職をしていたのですが、愛知・岐阜・三重などを営業で回っているときに、たまたま走るダチョウを見たのがきっかけでした。実際に食べてみたところ非常においしくて、当時会社が新しい事業を模索しているタイミングでもあったので、ダチョウの飼育・販売を社長に提案したんです。すると社長からもOKが出て、ダチョウの飼育が始まりました。

とはいえわからないことばかりだったので、ダチョウ協会の方に話を聞くなどして事業をスタートしました。3羽から飼い始め、孵卵器などの設備投資をしたのですが、卵からかえった雛を育てるのに大変な技術が必要だということがわかり愕然とした、なんてこともありました。その後、南アルプス市に拠点を移し、「南アルプスオーストリッチファーム」を立ち上げました。以前は全国で40～50くらいあったダチョウの生産牧場ですが、やはり飼育は難しく、今ではわずかに残っている程度です。現在、当ファームでは400羽を飼育していますが、おそらくダチョウの生産では日本一だと思います。

ダチョウの肉の特徴は、脂身の極めて少ない赤身の肉です。特にヒレ・モモ・ドラムには脂身がなく、低カロリー高タンパクの肉として知られています。鉄分も多いので、ダイエット中の女性やスポーツ選手の食事にも適していると思います。臭いがあるのでは？と思われがちですが、臭いやクセもなく、どちらかといえば薄味の肉なので、どんな料理にも合うのではないのでしょうか。そんなダチョウ肉のいいところを、もっと多くの人に知ってもらいたいと思っています。

(南アルプスオーストリッチファーム

・中島睦仁代表)



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

日川高校ラグビー部

HIKAWA HIGH SCHOOL
RUGBY CLUB

今年の花園(全国高校ラグビー大会)にも出場しました。公立高校ながら16大会連続、通算51回の出場を誇る日川高校ラグビー部に登場していただきます。①ラグビーを始めたきっかけ、②ラグビーというスポーツの魅力、③これからの目標や将来の夢をお聞きました。



山中浩太郎
3年

①面白そうだったから。②チームプレー。③花園で2勝。大学でも活躍する。



山下七誠
3年

①親の影響。②他のスポーツよりメンタルが大事なところ。③将来は起業したい。



後藤天真
3年

①父親の影響。②チームプレーが大切なところ。③花園で2勝。大学でも活躍したい。



堀内龍ノ介
3年

①友人の影響。②走力・体格・気迫のすべてが必要なところ。③大学ラグビーで活躍する。



若林広大
3年

①友人の影響。②激しいコンタクトプレー。③大学ラグビーで活躍したい。



野沢俊太郎
3年

①2015年W杯の日本対南アフリカ戦を見て。②他のスポーツより熱くなれる。③漫画家になる。



遠山昭勝
3年

①友人の影響。②コンタクトプレーが多く、選手の気迫が伝わる。③大学ラグビーで活躍する。



三富翔之介
3年

①小学校の担任の先生の影響。②ラインプレーの気持ちよさ。③大学ラグビーで活躍する。

部活紹介



1 948年の創部以来、県内の高校ラグビーを牽引する公立の名門校。現在16年連続、通算51回の全国高校ラグビー大会出場。梶原宏之(元日本代表)、有賀剛(元日本代表)、佐藤穰司(早稲田大→トヨタ自動車)、飯沼蓮(明治大学主将)など、日本代表選手やトップリーガーを多数輩出。



日原慶和
3年

①父親の影響。②激しいコンタクトプレー。③トップリーガーになりたい。



福田瑞樹
3年

①中学校の先生に誘われて。②一つひとつのプレーに迫力がある。③官僚になる。



岩間永祐
3年

①友人の影響。②タックル! ③大学ラグビーで活躍したい。



奥山寿孝
3年

①兄と中学校の先生の影響。②コンタクトプレー。③花園で2勝。大学でも活躍する。



岡本裕多
2年

①中学の季節部にラグビー部があった。②スクラムとチームプレー。③花園で2勝!



山根壮太
2年

①兄の影響。②ビッグプレーからの得点。③花園で2勝!



吉田祐太
2年

①友人の影響で始めた。②タックル。③花園で2勝!



渡辺楓
2年

①親の影響で始めた。②タックル。③花園で2勝!



飯沼暖
2年

①両親の影響で始めた。②エリア合戦。③兄を超える。



初鹿野叶
2年

①ラグビーの試合を見て。②ハイパント。③花園で2勝!



石原秀康
2年

①父と兄の影響。②激しいコンタクトプレー。③花園で2勝!



岸本侑也
2年

①父親の影響。②スクラムとコンタクトプレー。③花園で2勝!



根津太陽
2年

①中学校の季節部にラグビー部があった。②コンタクトプレー。③花園で2勝!



桑原健
2年

①叔父の影響。②展開ラグビー。③花園で2勝!



古屋葵衣
2年

①父親の影響。②パチパチのコンタクト。③花園で2勝!



今澤郁海
2年

①家族の影響で始めた。②達成感。③花園で2勝!



窪田竜馬
2年

①中学校の先生に誘われて。②男たちの戦い。③花園でトライをする。



廣瀬泰己
2年

①父親の影響。②独走トライ。③花園で2勝する!



中村瑛太
2年

①中学校の先生に誘われて。②スピードあるランとタックル。③花園で2勝!



渡邊舞姫
2年

①カッコいいと思った。②カッコよさ! ③全力でサポートする。



山田峻生
2年

①友人の影響。②コンタクトプレー。③花園で2勝!



吉田瑞姫
2年

①ラグビー部のマネージャーをしたかった。②カッコいい。③全力でサポートする。



矢野巧真
1年

①先輩の影響。②激しいタックル。③激しいタックルをする。



佐藤瑛斗
1年

①親の影響。②チームプレー。③体を大きくする。



名取大和
1年

①先輩の影響。②達成感がある。③強いスクラムを組む。



松下慎之介
1年

①友人の影響。②全員で攻め、全員で守るところ。③体を大きくする。



岩崎煌輝
1年

①先輩の影響。②仲間と協力しトライを取るところ。③体を大きくする。



河西駿大
1年

①先輩の影響。②仲間と協力するところ。③先輩たちを超える。



本田愛
1年

①人の役に立ちたかった。②カッコいい。③みんなに頼られるようになりたい。

監督



山本論史監督

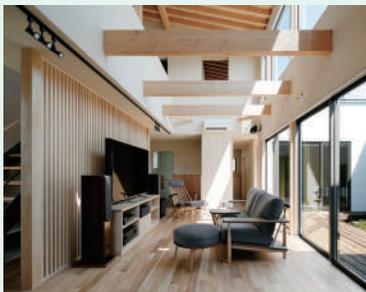
日川高校は文武両道を目指す学校です。ラグビーにおいても、ただ勝つことだけを目的にするのではなく、勝つための努力を通して人間力も向上してもらえればと考えて指導しています。いずれは社会に出て、そこで必要とされるような人間に成長してもらいたいというのが願いです。



■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 ■東京支店
■Do-Chuo V ■福岡支店

©NEC REDROCKETS



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いまいりました。

「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/>



アイスホッケー

激しいコンタクトプレーと時速150kmを超えるパックのスピード。「氷上の格闘技」と呼ばれ、アメリカでは4大スポーツのうちの一つに数えられるほどの人気スポーツ・アイスホッケーを紹介합니다。ブラネッツ・オブ・ヤマナシの鈴木康キャプテンにお話をうかがいました。

Ice hockey

各種パッドやガードなど、装備を身につけるだけでも慣れないと大変。



氷の上で、パックを自分が打てる位置に合わせられるかどうかポイント。



取材協力

ブラネッツ・オブ・ヤマナシ

小瀬スポーツ公園アイスアリーナを拠点に活動する、社会人中心のアイスホッケーチーム。見学等随時受付。

問い合わせ

TEL090-4913-7078 (渡辺)

見た目以上にハードなスポーツ。スケートに慣れてくるとより楽しめそう。

Q.アイスホッケーってどんなスポーツ？

A.氷上でスケート靴を履いて行きます。20分×3ピリオド、6名の選手が得点を競いますが、とてもハードなので選手は1分くらいでどんどん交代します。

Q.アイスホッケーの魅力は？

A.氷上を滑るのでスピードがあり、展開も目まぐるしく変わります。ボディコンタクトも激しく、ラグビーやサッカーなどのコンタクトスポーツをまとめたような魅力があると思います。

Q.普及活動などもされていますか？

A.山梨県内で成年のチームはうちを含めて2つだけです。県のアイスホッケー連盟で子どもむけのイベントなども行っていますが、大人になっても継続する選手が少なく、苦戦しています。

Q.読者にメッセージを

A.冬季オリンピックでは最終日に決勝戦を行うなど、世界的には人気のある競技です。連絡いただければ体験も大歓迎。道具もお貸ししますのでぜひお気軽に。



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。

結論、HINOの2トン
一步先行く安全を



HINO DUTRO

HINO LIÉSSE II

山梨日野自動車

本社 甲府市酒折 1-2-10 ☎ 055-220-6200
 田富営業所 (工場) 中央市山之神流通団地 2473 ☎ 055-273-6231
 中古車センター 笛吹市石和町東油川 279-1 ☎ 055-263-8675

観光から幼児専用車まで
小型送迎バス



私達、山梨日野自動車は   FCふじくら山梨 を応援しています！！

腰痛とスポーツ



河野秀樹 Kono Hideki

甲斐市にあるこの整形外科院長。スポーツ専門医の資格も持ち、多くのスポーツ選手の治療やリハビリにもあたる。2019年よりNPO法人甲斐スポーツ振興会理事長を務める。



さが体にしみる時期となりました。最近では腰痛の患者さんが多くなっている印象があり、毎日5~6人は腰が痛くなったとして外来にいらっシャっています。

腰痛は、もともと四つ足で歩いていた人間が二足歩行を始めたため発生したとも言われており、治療を必要とするほどの腰痛を経験した割合は男性で57.1%、女性で51.1%と報告されています。20歳代までも35~40%が治療を受けています(日本整形外科学会資料より)。

腰痛は体の硬さ、特にハムストリングと股関節周囲の硬さにより体を前後屈するとき股関節の動きが悪いため腰椎部、特に椎間板や椎間関節・椎弓部(背骨の後ろ側の骨の部分)に負担がかかり、徐々に壊れることにより起こる場合が多いです。また筋肉に負担がかかり痛くなる筋筋膜性腰痛症も同様に発生するとわ

れています。ただ変形や変性があっても常時痛みが発生するかというところというわけではなく、痛みがなく動けることもよく見られています。

野球やサッカー、バスケットなど切り返しが多かったり体をひねることが多かったりするスポーツでは腰痛が起こりやすいと言われています。また水泳でも体を反ることが多いので、腰痛はしばしば見られます。練習の前後にストレッチを中心とした運動を行うことである程度は防げると言われていますので、皆さん努力してストレッチをしましょう。

スポーツに関連した腰痛で気をつけなければいけないのは、後ろに反らせたときの腰痛です。後ろに反って痛みがあるという腰痛が2ヵ月持続すると腰椎分離症が疑われる症状と言われています。先ほども書いたように痛みは常時続くわけではないので、ときどき腰が痛いという症状でも分離症の可能性もありますので

気をつけてください。

基本は股関節周りやハムストリングスのストレッチが大事だと思います。練習の前後にストレッチを行い、楽しくスポーツをしましょう。成人の腰痛についても基本は同じですので、みんなで体操をして腰痛を防止しましょう。

追伸：皆様、かいスポーツプレスを手に取りご覧いただきありがとうございます。多くのスポーツ選手並びに応援する方々の参考、励みになるようなフリーペーパーを目指しています。ご意見等いただければと思いますのでよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染症が落ちつき、またみんなで楽しく活動できることを期待しています。

矢ヶ崎皮膚フ科



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) TEL055-298-6000

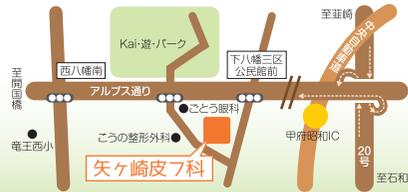


キッズルーム
おもちゃ交換台完備

バリアフリー設計
ベビーカー、車椅子で
診察室まで入れます

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
14:30~16:30	○	○	○	/	○	/
16:30~18:00	△	△	△	/	△	/

△…予約診療 ※予約診療は小手術、レーザーなどの処置を中心に行っています。電話での予約はできません。
※土曜日は13:00まで



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



未来を想像し、新しい価値を創造しよう



株式会社ワイ・シー・シー
(本社)〒400-0035
甲府市飯田三丁目1番2号

<https://www.ycc.co.jp/>



〒409-3803 山梨県中央市若宮8-6



高性能住宅からリフォームまで…住宅のことなら

スウェーデン エヒュース株式会社

スウェーデンエヒュース一級建築士事務所



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

このはな産婦人科



受付



内診室



胎児心拍モニタールーム

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

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、診療終了時間の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>



MARC Total Medical Athletic
Rehabilitation Center

ティーマーク
整骨院・整体院 富士吉田院
〒403-0005
山梨県富士吉田市上吉田4235-1
クライミングジムピラニア富士吉田店内

山梨学院大学内鍼灸院・整骨院・整体
[エヌディレクション]
〒400-0805
山梨県甲府市酒折2丁目2-30

株式会社T-MARC
〒400-0117
山梨県甲斐市西八幡1707-5
QUEメディカルタウン隣接

女子バレーを
見に行こう!!

2022 03.12 13:00<土>

NEC vs 姫路

2022 03.13 13:00<日>

NEC vs 埼玉上尾

小瀬スポーツ公園体育館
特別協賛 YSKe-com



かいスポーツプレス VOL.9

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> 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 2022

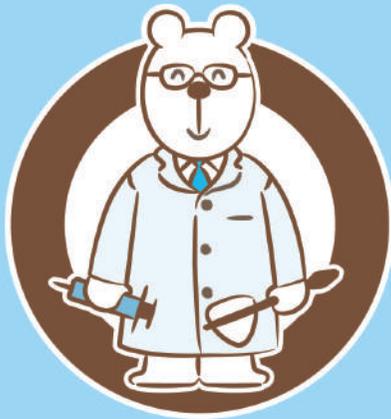
発行人：河野 秀樹

編集人：立林 繁由起

スタッフ：永井 裕樹・秋山恵梨奈・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



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.9

かいスポーツプレス 第9号 2021年1月20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2190-1 TEL:055-269-8777