

Lively 北麓

2022年 春号

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



富士北麓公園イベント情報

自然散策ウォークラリー参加者募集

富士の裾野の緑に囲まれた遊歩道や自然林の中を指定時間内で地図を頼りに、チームの仲間と協力しながらコース内のチェックポイントを通過しゴールを目指します。

探検気分が味わえ、子どもたちからは大変好評を得ているイベントです。ご家族、お友達と一緒に富士北麓公園周辺の大自然を満喫しながら心地よい汗を流しませんか？

- ◇開催日 令和4年5月28日(土) ※雨天中止
- ◇会場 富士北麓公園内及び周辺
- ◇参加料 1チーム 550円
- ◇対象 小学生以上/1チーム 3~5名
※ 小学生のみの参加はできません。必ずチーム内に中学生以上の方を1名含めてください。
- ◇定員 50チーム
- ◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、FAX、メール、又は窓口に直接お申込みください。なお、定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。
※FAXでのお申込みの際は、確認の電話をお願いします。
- ◇申込期間 令和4年5月9日(日)~ 当日受付あり ※8時00分~17時00分
- ◇問い合わせ先 〒403-0005 富士吉田市上吉田立石5000 富士北麓公園管理事務所
TEL0555-24-3651 FAX0555-24-3368



第2回シルバーグラウンド・ゴルフ大会参加者募集

高齢者を中心に今、大変人気のあるスポーツが「グラウンド・ゴルフ」です。日頃からグラウンド・ゴルフをとおして地域の皆さんと交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して、交流を深めませんか？

第2回大会

- ◇開催日 令和4年6月14日(火) ※雨天の場合は15日(水)
- ◇会場 富士北麓公園 球技場
- ◇申込期間 令和4年5月20日(金)~5月26日(木)
※8時00分~17時00分
- ◇参加料 550円



◇対 象 県内在住の50歳以上の男女

◇定 員 144名

◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、FAX、郵送、又は窓口で直接お申込み下さい。なお、定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

※FAXでのお申込みの際は、確認の電話をお願いします。

◇問い合わせ先 〒403-0005 富士吉田市上吉田立石5000 富士北麓公園管理事務所
TEL0555-24-3651 FAX0555-24-3368

『陸上競技場リニューアルオープン&夜間照明無料開放』のお知らせ

公認工事のため長期にわたり利用中止とさせていただき、皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、ついに令和4年6月1日から利用を再開します。

標高約1,000mの冷涼な競技場で準高地トレーニング効果が期待される張り替えたばかりのトラックを快適に走りませんか？

また、夜間照明も完備で隔週の水曜日は照明料金無料でご利用できます。「夜間1人で走るのちょっと…」と思われる方、月2回、水曜日の夜に、北麓公園陸上競技場でランニングライフを満喫してください。



1 営業再開 令和4年6月1日(水) 8時00分~22時00分

※ 夜間は無料開放日以外は使用料の他、照明料がかかります。

2 夜間照明無料開放日

◇開催日 令和4年

6月1日(水)、22日(水)

7月6日(水)、20日(水)

8月10日(水)、24日(水)

※ 9月以降の日程は次号でお知らせします。

◇利用料金 一般・大学生 280円 高校生 140円 中学生以下 60円

- ◇その他
- ・利用方法・受付は通常時利用と同様で、体育館窓口までお越しください。
 - ・投擲種目(砲丸投げ)については、指導者が同伴時に限ります。
なお、やり投げ、円盤投げ、ハンマー投げは禁止とします。
 - ・トレーニング室利用者については、追加料金なしでトラックの利用も可能です。

第3回シルバーグラウンド・ゴルフ大会参加者募集

高齢者を中心に今、大変人気のあるスポーツが「グラウンド・ゴルフ」です。日頃からグラウンド・ゴルフをとおして地域の皆さんと交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して、交流を深めませんか？

第3回大会

- ◇開催日 令和4年7月12日(火) ※雨天の場合は、13日(水)
- ◇会場 富士北麓公園 球技場
- ◇申込期間 令和4年6月20日(月)～6月26日(日)
8時00分～17時00分
- ◇参加料 550円
- ◇対象 県内在住の50歳以上の男女
- ◇定員 144名
- ◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、FAX、郵送、又は窓口で直接お申込みください。なお、定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。
※FAXでのお申込みの際は、確認の電話をお願いします。
- ◇問い合わせ先 〒403-0005 富士吉田市上吉田立石5000 富士北麓公園管理事務所
TEL0555-24-3651 FAX0555-24-3368



夏期スポーツ健康づくり【かけっこ教室】

小学生の皆さん、秋の運動会シーズンを前に、走りのコツを学びませんか？ きっと走ることが好きになりますよ！ 保護者の皆さんもお子さんに効率良く、バランスの良い走り方をぜひ、学ばせてみてください。

☆1日単位で開催する教室

■かけっこ教室

- ・内容 走り方の基本と、早く走るコツを学びます。1回の教室を、3回実施します。
- ・日時 令和4年7月27日(水)、28日(木)、29日(金)
低学年 17時30分から18時30分
高学年 19時00分から20時00分
- ・対象 小学生
- ・場所 屋内練習走路 ・参加費 550円/1回 ・定員 1回 24人

■申込み期間 令和4年7月1日(金)～21日(木)

なお、定員になり次第締め切ります。

■申込方法 Google Forms を使用して受付を行います。

詳細はホームページでご案内します。

■お問合せ先 富士北麓公園管理事務所 ☎0555-24-3651

✚ エンジョイグラウンド・ゴルフ開催のお知らせ

「グラウンド・ゴルフ」を誰もが気軽に参加でき、設定されたコースを楽しく回る事の出来る、1日単位で開催する教室です。

◇開催日 令和4年

5月10日(火)、24日(火)、31日(火)、29日(火)

6月7日(火)、21日(火)、28日(火)

7月5日(火)、

※ 原則、火曜日に開催します。

※ 9月以降の日程は次号でお知らせします。

◇時間 10時00分～11時30分

◇会場 富士北麓公園 陸上競技場

◇参加料 1回 330円

◇対象 県内在住の50歳以上の男女

各種スポーツ教室開催のお知らせ

楽しみながら健康な身体づくりをしたい。ちょっと体形が気になりはじめた…という方に必見です！ 富士北麓公園体育館内で開催しています健康・体力づくり教室に参加してみませんか？ 専門知識のある講師が丁寧に指導しますので、初心者や高齢者でも気軽に参加できます。冷涼な緑に囲まれた富士の麓で爽やかな汗をかいてみませんか？

☆8回で1期となる教室						
曜日	教室名	時間	日 程	定員	参加料	内 容
月	チアダンス	19:00 ～ 20:30	【5月】 9日、16日、23日 30日 【6月】 6日、13日、20日 27日	20人	4,400円 /期(8回)	○初心者でも気軽に参加でき、個々のレベルでチアダンスを楽しむことができます。
火	骨盤調整	10:00 ～ 11:30	【5月】 10日、17日、24日、 31日 【6月】 7日、14日、21日 28日	20人	4,400円 /期(8回)	○体操や筋膜ストレッチで不調を改善し、骨盤を中心に全身を自力で調整する力を身につけます。(妊婦可)
水	ピラ ティス	19:00 ～ 20:30	【5月】 18日、25日 【6月】 1日、8日、15日 22日、29日 【7月】 6日	20人	4,400円 /期(8回)	○呼吸で身体を活性化させ姿勢を整えます。関節の動きをなめらかにし、背骨を柔軟に動かす事でしなやかな引き締まった身体を目指します。

木	ベーシック ヨガ (昼コース)	10:00 ～ 11:30	【5月】 19日、26日 【6月】 2日、9日、16日、 23日、30日 【7月】 7日	20人	4,400円 /期(8回)	○呼吸と瞑想を通じて身体 のバランスを整え、 心身共にリラックスし た健康的な身体づくり ができます。
金	ベーシック ヨガ (夜コース)	20:00 ～ 21:30	【5月】 13日、20日、27日 【6月】 10日、17日、24日 【7月】 1日、8日	20人	4,400円 /期(8回)	○呼吸と瞑想を通じて身体 のバランスを整え、 心身共にリラックスし た健康的な身体づくり ができます。

北麓公園で開催される大型のイベント紹介

【Mt 富士ヒルクライム】

- ◇開催日 令和4年6月11日(土)、12日(日)
- ◇内容 今年で18回目の開催で、北麓公園大駐車場をスタートし、富士山五合目を目指し、約6,000人が参加する自転車レースです。
11日(土)前夜祭 12日(日)レース
- ◇交通規制について レース当日の交通規制について(昨年の規制状況です。)
富士スバルライン全面通行止め 3時00分～13時45分
北麓公園から市道716号まで 6時30分～13時45分
市道716号線 6時30分～13時45分
- ◇施設の利用制限について
イベント開催に伴い、公園の全施設の利用ができません。
陸上競技場 6月8日(水)～6月12日(日) / 5日間
フリーウエイトトレーニングルーム
6月11日(土)～6月12日(日) / 2日間
体育館 6月10日(金)～6月12日(日) / 3日間
他施設 6月11日(土)～6月12日(金) / 2日間

【24時間リレーマラソン】

- ◇開催日 令和4年7月16日(土)、17日(日)に24時間リレーマラソンが開催されま
- ◇内容 約150チームが参加し、園内コースを24時間リレーし、周回数を競います。
- ◇施設の利用制限について
イベント開催に伴い、公園の全施設の利用ができません。
陸上競技場 7月15日(金)～7月17日(日) 3日間
他施設 7月16日(土)～7月17日(日) 2日間

- ◇問い合わせ先 富士北麓公園管理事務所 〒403-0005 富士吉田市上吉田立石5000
TEL0555-24-3651 FAX0555-24-3368

スポーツイベントの詳細は富士北麓公園HPでご確認ください。

◇URL：[http:// www.hokuroku.jp](http://www.hokuroku.jp)

『富士北麓公園のご案内』

皆さん初めまして。私は4月から富士北麓公園に勤務となりました4人の子を持つアラフィフのスタッフ（男）です。趣味はトミカ（ミニカー）の収集で30歳代まではランナーとして暇さえあればランニングをし、東京マラソンにも出場していました！

（今は週1回程度のランニングです…。）陸上競技やランニング、トレーニングのことなど、皆様とのコミュニケーションツールは豊富ですので機会がありましたら気軽にお声がけください。

さて、富士北麓公園は現在、陸上競技場が公認工事に伴い5月末日まで利用を中止させていただいております。6月からは張替えたばかりのタータンと引き立てのレーンの上を快適に走ることができます！開設以来初めてのトラックの全面改修ですので、これまで利用されたことのある方はもちろん、初めて利用される方も最新のタータンの弾みを体験できる絶好の機会です！また、6月1日の利用再開日は、夜間照明無料日として終日、日中料金で陸上競技場を利用することができます。夜間、1人ではなかなか走ることのできない女性や脚に不安のある高齢の方も明るく脚への負担が少ない陸上競技場でのんびり歩くことも可能です。ランニングやウォーキングのフォームについてご用命がありましたら、お気軽にお問合せください。

なお、公益財団法人山梨県スポーツ協会では、7月に「子供かけっこ教室」を開催するほか、8月には夏休み陸上教室も開催します。また、8月末には、国内トップクラスの選手が一同に参加する富士北麓ワールドトライアル（一般財団法人山梨陸上競技協会主催）の開催が予定されております。今年は富士北麓公園陸上競技場から目が離せません。ぜひ、ご来園ください！

📌 Instagram（インスタグラム）のご紹介



Instagram
はじめました!

山梨県スポーツ協会の諸事業や管理施設である小瀬スポーツ公園、富士北麓公園をはじめとする5施設の施設情報やスポーツイベント情報を、インスタグラムにて発信しています。

アカウント名「[sport_yamanashi](#)」をぜひ、フォローしてくださいね！