

# Lively 北麓

2022年 夏号

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

『水曜の夜はジョギングでどうでしょう!』 (陸上競技場夜間照明無料開放)

### のお知らせ

標高約1,050m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人で走るのはちょっと…」という女性の方にお勧めです。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 夜間照明無料開放日

◇開催日 令和4年

9月7日(水)、21日(水)

10月5日(水)、19日(水)

11月2日(水)、16日(水)

※ 12月から4月までの期間は実施しません。

◇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。
- ・トレーニング室やフリーウエイトトレーニング室の利用者は、追加料金なしでトラックが利用できます。



### トレーニング室及びフリーウエイトトレーニング室の利用について

体育館内にあります「トレーニング室」は、みなさまの健康・体づくりの場として、ランニングマシン、エアロバイク等の有酸素系トレーニング機器と、全身の筋肉トレーニングができる筋力系トレーニング機器を多数完備しております。また、陸上競技場内にあります「フリーウエイトトレーニング室」はベンチプレスやパワーラックなどの各種フリーウエイトマシンが多数完備しております。夏でも快適にご利用いただくことができますので、ぜひ、ご利用ください。

なお、フリーウエイトトレーニング室につきましては、公認スポーツ指導者資格をお持ちの方や施設利用者講習会を受講された方を含めた複数人でのご利用に限りませので、ご注意ください。

その他、利用に関することは、富士北麓公園ホームページをご覧ください。

## (利用料金)

### ○ トレーニング室

個人利用 (半日単位) 1回券	回数券(11回分)
一般・大学生 280円	2,800円
高校生 140円	1,400円
中学生以下 60円	600円

### ○ フリーウェイトトレーニング室

個人利用(半日単位) 1回券	回数券(11回)
一般・大学生 330円	3,300円
高校生 160円	1,600円
中学生以下 70円	700円

## 🚩 ジュニアスポーツフェスティバル「フットサル大会」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9月19日(月・敬老の日)
- ◇会場 富士北麓公園体育館
- ◇参加料 1チーム 2,200円
- ◇対象 小学生1年生から3年生 / 1チーム : 7~10名  
※ 男子・女子チームならびに男女混合での参加も可能です。
- ◇定員 24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8月29日(月)~ 9月12日(月) ※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4・5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4回大会

- ◇開催日 令和4年9月13日(火) ※雨天の場合は14日(水)
- ◇会場 富士北麓公園 陸上競技場
- ◇申込期間 令和4年8月20日(土)～8月26日(金)  
※10時00分～17時00分



## 第5回大会

- ◇開催日 令和4年10月18日(火) ※雨天の場合は、19日(水)
- ◇会場 富士北麓公園 陸上競技場
- ◇申込期間 令和4年9月20日(火)～9月26日(月)  
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 180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、又は窓口に直接お申込みください。なお、定員を超えた場合は抽選を行い、出場の可否を連絡します。  
※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

## 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」を誰でも気軽に参加できる半日単位の教室です。良好な芝生の上で、設定されたコースを楽しく、会話をしながらプレーすることができるので、1人で参加しても大丈夫です。コミュニケーションが深められるので、仲間づくりにも最適です。

- ◇開催日 令和4年  
10月4日(火)、11日(火)、25日(火)  
11月1日(火)、8日(火)、  
※原則、火曜日に開催します。
- ◇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	【9月】 5日 (無料体験教室) 12日、26日 【10月】 3日、17日、24日、31日 【11月】 7日、14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	【9月】 6日 (無料体験教室) 13日、20日、27日 【10月】 4日、11日、18日、31日 【11月】 1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	【9月】 7日 (無料体験教室) 14日、21日、28日 【10月】 5日、12日、19日、26日 【11月】 2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	【9月】 1日 (無料体験教室) 8日、15日、22日、29日 【10月】 6日、13日、20日、27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	【9月】 2日 (無料体験教室) 9日、16日、30日 【10月】 7日、14日、21日、28日 【11月】 4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。

## 工事などに伴う施設利用中止のお知らせ

園内の各施設の更新工事を次のとおり実施します。期間中は利用者の皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

### ○ 野球場フェンス改修工事

(期間) 令和4年9月1日～令和5年3月31日(予定)

### ○ 体育館エレベーター工事

(期間) 令和4年8月12日～令和5年12月28日(予定)

◇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

その他、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)

## 🚩 ちょこっとコラム

### 『暑さに負けない身体をつくりましょう!』

夏本番を迎え、ご家族やお仲間と一緒に旅行やスポーツ、バーベキューなどを満喫されている方も多くいらっしゃるかと思います。今年は、梅雨明けも早く、「夏が長い」＝「暑い」というイメージがあります…。暑さ対策として、ついつい冷房に頼ってしまいがちですが、燃料費高騰で節約もしなければなりませんね…。

そこでお勧めするのがウォーキングやジョギングなどの「有酸素トレーニング」をすることです！日ごろから身体を動かすことにより体内の血流が促進され、身体の表面から体温を放出する能力が高まり、暑い環境にも慣れる(耐える)ことができます。

ただ、ここで注意してほしいことがあります。①暑い時間帯は避ける ②速乾性のある軽装で実施する ③帽子や日よけ、紫外線防止対策をとる ④喉が渇いてなくても15分に1回は水分補給する ⑤無理をせず、余裕をもった計画を(時間)立てる

これらの点に加え、コロナ禍においては感染症防止のマスク着用が必須となっていますが、人混みを避け、人と人との距離を十分とった上で、マスクを外して熱中症対策をしっかりとるように心がけてください。

実施する時間は10分でも良いです。まずは身体を動かすという行為をすることが重要です。目標を立て、日に日に1分ずつ増やしたり、回数を朝と夜の2回にするなど少しずつ負荷を高めれば、身体が慣れてきますし、気分的にも無理なくできるはずですよ。

まずは、チャレンジすることが大切です。先のことを見据え、日ごろから身体を動かすことを習慣にして暑さに負けない身体を作り上げててください。これもSDG'sに繋がりますので（笑）

標高約1,050mの富士北麓公園は準高地トレーニングの効果も期待できます。涼やかな風を感じながら仕事帰りやちょっとした合間に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、Instagram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！