

2019 AUTUMN

Vol.2

かい スポーツプレス SPORTS PRESS

特集

山梨の少年スポーツ！

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

ヤマナシ部活たんけん

かいスポ Do!

ドクター's コラム





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



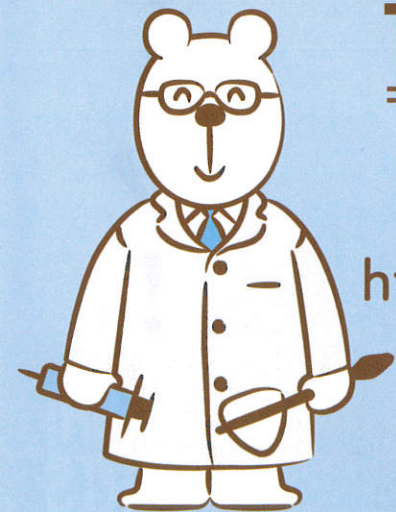
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	※	—

【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.2 2019 AUTUMN

CONTENTS

04 特集：山梨の少年スポーツ！

小笠原ジャガーズ (野球) / 石和ミニバスケットボールスポーツ少年団 / 山梨市ハンドボールスポーツ少年団 / 山梨県スポーツアカデミーホッケースクール / Uスポーツクラブ (サッカー) / 甲府フィギュアスケートクラブ

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 大豆は栄養の宝庫

15 スポめし！ 株式会社ソイワールド

16 ヤマナシ部活たんけん 甲府工業高校野球部

20 かいスポ Do! ボルダリング (クライミングジム・ピラニア)

21 ドクター's コラム 「生理のこと」 / 中村朋子 (このはな産婦人科)



表紙●鈴木崇之選手 (若草中学校野球部)

若草小学校時代は少年野球チームの若草エコーズに所属し、県大会に出場するも2回戦敗退。その悔しさから中学入学後に本格的に野球に取り組み、山梨県大会優勝、全日本少年春季軟式野球大会1回戦を突破するなど結果を出した。同時に県選抜の山梨クラブでも活躍し、U-15日本代表に選出。侍ジャパンの外野手として全試合に出場し、チームのアジアNo.1に貢献した。小学校時代のポジションはショートとキャッチャー、若草中学校ではユーティリティープレイヤーとして才能を発揮した。

YAMANASHI
SPORTS
MAGAZINE

健やかな日々が育む、やさしい記憶。

豊かな自然環境が広がる南アルプスの麓で昭和21年に創業以来、私たちは「安心・安全」な品質を守り続けてきました。

「cofucu (コフク)」は、3年以上、化学肥料や農薬を一切使用していない畑で育ったオーガニックコットンを用い、製品加工の際にも化学薬品は使用していません。企画から仕上げまでを丁寧に扱う日本のものづくりの良き心を継承するブランドです。

そっと抱きしめるような温もりで包まれるcofucuの服と共に成長する日々は、子どもたちの心にやさしい記憶を育むことでしょう。未来を担う子どもたちが健やかで、幸せでありますように...それが私たちの願いです。

小林メリヤス株式会社
〒400-0301 山梨県南アルプス市桃園924
☎0120-398-210

www.cofucu.com
cofucu

山梨の少年スポーツ！

SPECIAL ISSUE_No.1

小笠原ジャガーズ



野球少年たちのフィールド・オブ・ドリームス

Q. 小笠原ジャガーズの特徴は？

小松 1971年に始まった歴史のあるチームなので地域の方々やOBのみなさんに支えられて活動を続けています。恒例の「ジャガーズカップ」は今大会で6回目ですが、運営費はOBの寄付によって成り立っています。チームは現在、18人の選手、OBを中心としたコーチ11人で指導しています。練習は水・金・土・日曜にやっています。

Q. 卒団後、野球を続けている子はいますか？

小松 たくさんいます。まだプロ野球に進んだ子はいませんが、甲府工業や東海大甲府高などに進んで、甲子園でプレーした子は多いです。高校まで野球を続けているジャガーズ卒業生の応援にチームで行きますが、小学生にとっ

ては大変刺激のあるイベントですね。将来、教え子がプロ野球に進んでくれるのが私の夢でもあります。

Q. 技術、精神面など指導方針は？

小松 小学生の低学年から始まりますから細かい技術を教えるのではなく、まず正しく走ることができて、遠くへ投げられて、速いスイングをするということを目指しています。高学年になったら細かな技術や戦略、打ち方を指導します。勝ちたいけど、まずは楽しくプレーできればいいという方針です。子どもたちに楽しくやってもらうためにも、コーチ陣には怒らないようお願いして実践してもらっています。



小笠原ジャガーズ

1971年創立。1981・82年には山日YBS杯を連覇するなど県少年野球の名門チーム。毎年11月、県内の少年野球チームを集めて「ジャガーズカップ」を主催し、山梨県全体の野球の発展にも務めている。
TEL090-8779-4691（芦沢）



●小松玉宏さん
南アルプス市出身。小笠原ジャガーズ1期生。監督歴20年で、現在は農場のある神戸と山梨を往復しながら指導を続けている。

Q. 最近野球をやる子が少なくなってきていますよね？

小松 幼稚園や保育園では、サッカーは園庭で体験させてくれるのですが、公園なども含めて野球をやる環境はほとんどありません。そのため南アルプス市において、スポンジ製のバット・ボールを保育園に導入してもらい、当たっても危なくないボール遊びができる環境を提案しています。昔のキックベースボールという遊びはランナーにボールを当ててアウトにしていたのですが、スポンジボールなら痛くないですね。保育園でスポンジボールを使って遊びを体験すると、野球の底辺も広がるんじゃないかなと思っています。

Q. 野球の発展や存続のためには何が必要だと思いますか？

小松 今の時代、プロ野球中継はBSでの放送に代わってきていますし、地上波だと日本シリーズなどの大きな試合しか放送されません。一方で、サッカーはヴァンフォーレ甲府の試合は放送されていますし、サッカーの指導者はヴァンフォーレのマスコットを連れて保育園を訪問するな



山村宏樹（甲斐スポーツ振興会副理事）さん。甲府工業高校時代の1994年にドラフト1位指名を受け、阪神タイガースへ入団。日本シリーズやオールスターゲームへも出場し18年間プロ野球で活躍した。現役引退後は野球解説者、甲府工業野球部のコーチ、甲斐スポーツ振興会などで活動している。この日は野球の普及活動としてジャガーズカップへ訪問し、開会式では野球を楽しむながら続けることの大切さを参加者へ伝えた。



ど努力をされています。こういった草の根活動は子どもにとっては嬉しいことだと思います。野球も普及活動として、県内出身の元プロ野球選手の子山宏樹さんなどにご協力いただきながら、少年野球チームを訪問するなど、子どもと交流してもらえたら意識も高まると思います。

Q. 最後に県民や読者のみなさまに向けてメッセージをお願いします。

小松 野球は先輩や後輩との交流も深いですし、まだ国民的スポーツの位置づけにあります。そういう意味でも、楽しみながら野球を続けていけば将来必ず自分のためになると思います。いまだに負けたときに怒る指導者もたくさんいますが、そのような指導では子どもにいい影響を与えないと思います。子ども時代は、楽しむことを目的に野球を指導し、子どもたちにたくさんの体験を重ねてもらおうことが、野球をやる子どもが増えることにつながると信じています。エンジョイベースボールですね！

石和ミニバスケットボール スポーツ少年団



石和ミニバスケットボール スポーツ少年団

小学生を対象に週3回、石和西小学校体育館で活動しているバスケットボールのスポーツ少年団。UTY旗山梨県ミニバスケットボール大会ウッティカップ、関東ミニバスケットボール大会を目標に練習を行っています。
TEL080-6525-3399 (松永)



●松永拓哉さん
小3からバスケットボールを始め、塩山中や日川高などで活躍。現在は本業の理学療法士の傍ら、石和ミニバスのコーチを務める。

楽しさとチャレンジ精神がバスケ上達の基本

Q. チームの紹介をお願いします。

松永 1996年に発足したチームが一度廃部になり、その後再結成したのが約10年前です。現在は笛吹市石和地区の小学校2年～6年生が全員で16名所属しています。

Q. チームの目標は？

松永 県内の男子チームは約30チームあります。昨年冬のUTYカップではベスト8に入りました。過去にはベスト4に入ったこともあります。UTYカップはその後の全国大会につながる大会なので、そこで昨年以上の結果を出すことを目標にしています。

Q. ミニバスの魅力は？

松永 チームスポーツなので、仲間同士で協力して何かを達成する。そこに楽しさと魅力があります。小学生という育成年代にバスケを通して、さまざまなチャレンジ、そして失敗や成功の体験ができることも魅力です。

Q. 松永コーチの指導方針は？

松永 技術の習得や試合に勝つことだけを目標にしている

わけではなく、子どもたちがバスケから、楽しさ、友情や感謝の心、自主的に取り組む姿勢などを学んでほしいと思っています。単に勝つことだけを考えれば、大きい声を出して、強制的にプレーをさせた方が結果が出やすいとは思いますが、しかし私は、怒鳴ったり、感情的に怒ったりせず、子どもが自分で考えながらプレイする環境を作ることによって、自主性を育みたいと願って指導しています。

Q. 読者へのメッセージを

松永 Bリーグというプロリーグの発足、日本代表のワールドカップ出場などでバスケが盛り上がっています。今後さらにプロを目指す選手や、アメリカのプロチームでやっていく選手も出てくることでしょう。プロを目指すような選手を育てたいのと同時に、チームスポーツを通して、仲間同士で何かに取り組むことを楽しめる子どもを増やしたいと思っています。



山梨市ハンドボールスポーツ少年団



山梨市ハンドボール スポーツ少年団

小学生を対象に、山梨市で活動を行っています。関東少年少女ハンドボール大会優勝(女子・2010年、2012年)、準優勝(男子・2015年、2016年)などの実績を持ち、樋川卓(湧永製薬)や今川真奈(高校日本代表)などの選手を輩出。
TEL090-4912-3971 (平塚)



●平塚秀さん
山梨南中・日川高・順天堂大・日川クラブでハンドボール選手として活躍。引退後は指導者として、地域の子どもの育成にあたる。

走る、跳ぶ、投げる…ハンドボールの魅力伝える

Q. どのようなチームですか？

平塚 約20年の歴史があり、山梨市を中心に小学1年～6年生が約40人所属してるチームです。ハンドボールを普及させる目的で、山梨市の中学校や高校の教師たちが教室という形で始めたのがきっかけです。

Q. 山梨市など、関東地域はなぜハンドボールが盛んなのですか？

平塚 昔はスポ少がなかったのですが、山梨北中学校・山梨南中学校・日川高校・塩山高校が盛んに競技をしていました。そして山梨で行われたかいじ国体で塩山市がメイン会場だったので、その流れで関東地域が盛んになったのだと思います。当スポ少の子どもたちは、卒団後も中学・高校とハンドボールを続ける子が多く、日本代表に選出されるような全国レベルの選手も輩出しています。

Q. 指導方針は？

平塚 小学生は学校生活や家庭生活が基礎になるので、挨拶や返事、仲間への思いやりなど基本的な生活習慣を大切にすることを指導しています。その上で、ハンドボールの

技術や競技を通して得られること、身につくことを小学生の段階で体験させてあげたいと考えています。

Q. 平塚コーチから見て、ハンドボールの魅力は？

平塚 走る、跳ぶ、投げるという運動の基本的な3要素が含まれていて、身体能力を育むためのバランスがすごくいいスポーツです。フェアな身体の接触が許されているのも特徴で迫力があり、また攻守の切り替えが早く、スピード感のあるゲーム展開も魅力だと思います。

Q. 読者へのメッセージを。

平塚 ヨーロッパでハンドボールは、サッカーに次ぐ人気のスポーツなのですが、日本ではまだまだマイナーです。山梨でももっと盛んになって競技人口が増えるとよいのですが、その出発点である小学生に、ハンドボールの楽しさを伝えたいと思っています。



山梨県スポーツアカデミー ホッケースクール



山梨県スポーツアカデミー ホッケースクール

2001年設立。主にホッケー競技を中心としたスポーツ全般に関する事業を行う団体。小中高、大学などと連携した地域の人々の健康づくりと青少年の健全育成に寄与する活動、また国際交流活動を行っています。

TEL055-285-4650



●相馬知恵子さん
白根高校でホッケーを始め、山梨学院大進学後は本格的に審判員を目指す。国際審判員として北京・ロンドンなどオリンピック4大会で活躍。

全国的にも有名な白根地区のホッケースクール

Q. スクールの紹介をお願いします。

相馬 小学生対象のホッケースクールで、普通クラスと育成クラスがあり、育成クラスは週に3回行います。普通クラスを経て、もっとやりたいという子どもの集まりです。ホッケーをする場所や機会が少ないので、小学生の間にホッケーを知ってもらい、中学・高校に進学しても続けてもらいたいという思いで行っています。モチベーションを上げるためには大会に出場することがすごく重要なので、近県で大会が開催される時は参加しています。

Q. ホッケーの楽しさと魅力を教えてください。

相馬 スティックを使ってパスやシュート、ゴールまでどのように攻めていくか戦略的に練習します。ボールが小さいのでスピード感も魅力の一つです。

Q. ご自身がプレイヤーとして、そして国際審判員として得た経験を通じて子どもたちに伝えたいことは？

相馬 ホッケーは団体競技で、自分だけではできないスポーツです。メンバーと協力して、最後まであきらめずやり抜くことによって達成感を味わってほしいです。

ホッケーの楽しさやチームワークなどを伝えていきたいと思っています。

Q. 南アルプス市白根地区はホッケーが有名な地域ですが、山梨県全体に広めていく活動は考えていますか？

相馬 白根地区は昭和61年の「かいじ国体」をきっかけにホッケーが広まった地域です。まずはホッケーを知ってもらおうと、白根地区の保育園や幼稚園でスポンジのようなホッケースティックを使った体験会をしています。またスポーツの大会などのイベントがあるときに、ブースを設置して体験会を行っています。

Q. 本誌の読者へメッセージを。

相馬 何事もチャレンジが大切だと思っています。ホッケーに限らず、自分がチャレンジしていることに少しでも可能性や楽しみを見つけれたら、あとは最後まであきらめないでやり遂げてほしいです。



Uスポーツクラブ (ガールズ)



●栗林秀年さん
神奈川県出身。三浦学苑高から上武大学でサッカーを続け、現在はUスポーツクラブにて女子チームのコーチを務める。



Uスポーツクラブ

幼児から大人、あるいはガールズ(小学生女子)やレディース(一般女性)も含めた10以上のコースのあるサッカークラブです。ヴァンフォーレ甲府などで活躍するプロサッカー選手も輩出。専用グラウンドのドリームピッチ(甲府市)などで活動しています。

TEL055-231-8100

小学生女子のためのサッカークラブ

Q. チームの特長を教えてください。

栗林 セレクションもなく、やる気があれば誰でも入れるクラブです。“誰でも入れて、誰でもサッカーを楽しめる”という理念でチーム作りをしています。現在の選手達は初心者から始めた1年生から6年生です。

Q. 山梨県の小学生の女子サッカーの現状は？

栗林 山梨県内では小学生の女子チームは7チームあります。女の子だけの試合ができる環境がやっと整ってきたというのが現状です。今までは女子がサッカーをする環境があまりなかったので、「男の子の中でやりたくない」「男子の中だと緊張しちゃう」ということが解消されたのはよかったと思っています。小学校卒業後は、中体連のチームや他のクラブチームに進む子が多いです。

Q. 目標とする大会などはありますか？

栗林 山梨県サッカー協会が主催している「ガールズリーグ」が2年前に立ち上がって、当面はその3位以内を目指しています。今年前期は5位でしたが、チームとして、これからより高い目標を持ってがんばりたいです。

Q. 指導方針は？

栗林 「なでしこジャパンに入りたい」と言う子も中にはいますが、まずここではとにかくサッカーを楽しんでもらいたいです。挨拶や整理整頓、時間を守るなど、人として社会に出たときに困らないようになってもらうのが大切なと思って指導しています。

Q. これからサッカーを始めたい女子に向けてメッセージをお願いします

栗林 女子がサッカーをできる環境が増えています。当クラブでも「なでしこ広場」「ガールズ親子フェスティバル」などのイベントを開催していますし、県サッカー協会でも「女の子だけのハッピーサッカー」という気軽に参加できるイベントを行っています。小さいころは遊びから始めて、本格的に取り組むのであれば徐々に質を高めればよいと思います。



甲府フィギュアスケートクラブ



甲府フィギュアスケートクラブ

昭和28年に「甲府フィギュアスケート倶楽部」の名で創設。山梨県立甲府第一高校の体育や美術の教師が中心となって創設され、中でも日本スケート連盟の草分け的存在の石丸午郎氏が参加したことで知られている。

TEL090-4027-9858 (遠藤)



●遠藤真美恵さん
甲府フィギュアスケートクラブ代表、
山梨県スポーツ少年団副部長も務め、平成30年度には県生涯スポーツ功労者表彰を受ける。

幼児から経験できる華麗な氷上スポーツ

Q. クラブにはどんなお子さんが集まっていますか？

遠藤 未就学児から大学生までの男女で、本格的にフィギュアスケートをやりたい子や興味がある子が約40名。山梨全域と、そして静岡県から通っている子もいます。

Q. クラブの活動内容や目標とする大会は？

遠藤 フィギュアという特殊なスポーツができる環境が、山梨県では小瀬スポーツ公園アイスアリーナにしかありませんが、7月から3月は氷上練習、4月から6月は陸上トレーニングを主に行っています。目標とする大会は、県外では全日本ノービス(中1以下の大会)・全国中学生・インターハイ(高校生)・インカレ(大学生)など、学年によってそれぞれ違います。

Q. フィギュアスケートを通してお子さんたちに伝えたいことは？

遠藤 フィギュアを教えるスクールですが、身体だけではなく、異年齢の子ども同士や大人との交流の中で、心も育てていこうという趣旨で指導しています。

Q. フィギュアスケートの魅力は？

遠藤 羽生結弦選手など、日本を代表する選手に見られるような、演技の華麗さや表現力のすばらしさですね。芸術性があり、見ているだけでも楽しいスポーツだと思います。そして見た目の華やかさだけでなく、基本からやっていけば体力もつくスポーツです。

Q. 県民のみなさまに向けてメッセージを。

遠藤 私が高校生のときには、2回転ジャンプでも全国大会に出場できました。今は4回転、5回転も目指す時代で、フィギュアは人気スポーツになりましたが、山梨ではまだまだ競技人口が少ないです。たくさん費用がかかってしまうイメージもあると思いますが、当クラブはあまりお金がかからないような運営をしています。もっと多くのお子さんたちにフィギュアのことを知ってもらいたいと思っています。



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



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

伝統に培われた信頼の技術力

幸せをカタチに・・・
想いをカタチに・・・

地域住民の健康と生命を守る
住みよい街づくりをお手伝い

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。

エムエイト 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：不定期
- 練習会場：小瀬スポーツ公園
アイスアリーナ
- 対象年齢：年少児～
- 連絡先：
TEL090-5564-3772 (岩本)
Instagram m8_figure_skate_club

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
貸切練習日 月3～5回
- 練習会場：小瀬スポーツ公園
アイスアリーナ
- 対象年齢：未就学児～大学生
- 連絡先：
TEL090-4027-9858 (遠藤)

石和ミニバスケットボール スポーツ少年団

(バスケットボール)

- 練習日時：毎週水・金曜 19:00～
毎週土曜 14:00～
- 練習会場：石和西小体育館
- 対象年齢：小学生男子
- 連絡先：
TEL080-6525-3399 (松永)
unicorn_banagher@icloud.com

Uスポーツクラブ

(サッカー)

- 練習日時：各カテゴリーで異なる
- 練習会場：Uスポーツクラブ
ドリームピッチ (甲府市)
- 対象年齢：男子 5歳～シニア
女子 5歳～12歳
- 連絡先：TEL055-231-8100
usc1989@amber.plala.or.jp

NPO 法人 山梨県スポーツアカデミー

(ホッケー)

- 練習日時：平日 17:00～(土日不定期)
- 練習会場：南アルプス市白根中央公園
- 対象年齢：小・中学生
- 連絡先：TEL055-285-4650
info@npoysa.org

小笠原ジャガーズ

(野球)

- 練習日時：毎週水・金曜 17:30～
毎週土・日曜 8:00～
- 練習会場：南アルプス市小笠原小
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：
TEL090-8779-4691 (声沢)
hi-ro-4enu@sky.plala.or.jp

南アルプス リトルシニア野球協会

(野球)

- 練習日時：毎週火・木曜 19:30～
毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：日立グラウンド (南アルプス)
峡北環境衛生センター多目的広場 (韭崎市)
- 対象年齢：中学生
- 連絡先：
TEL090-8025-7255 (村上)

山梨市ハンドボール スポーツ少年団

(ハンドボール)

- 練習日時：毎週火・木曜 19:00～
毎週土曜 9:00～
- 練習会場：山梨市民総合体育館
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：
TEL090-4912-3971 (平塚)
hiratsuk@kai.ed.jp

当倶楽部の歴史は、1963年【全櫛形】の誕生に始まり、地域の野球愛好者の受け皿として重要な役割を果たしてまいりました。野球を通じて『心』『技』『体』を磨き上げ、規律を重んじ又地域との協調を大切にまいりました。今後は、更に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。



NPO 法人 南アルプスベースボールアカデミー
南アルプス硬式野球倶楽部



誌面で
メンバー募集!



Let's Play
Sports!



かいスポーツプレス

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
(TEL またはメールアドレス) 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。
掲載料は無料ですが、スペースの都合で掲載できない場合
もございます。



掲載無料
です!



詳しくは、編集部まで
お問い合わせを。
TEL055-260-8877



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
URL: http://koyama-denki.com/

栄養士からのメッセージ

大豆は栄養の宝庫



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。

今、食生活で何か工夫していることはありますか？
現代の食生活は普通にしていれば、主食のお米や小麦粉類、主菜のお肉やお魚は摂ることができます。ですが思うがままに食べていると、バランスがとれず栄養過多になってしまいます。今回のテーマはそんな食生活の救世主になるであろう「大豆」について紹介します。大豆製品は私たち日本人にはとても身近で、たくさんあります。単品で食せる豆腐や納豆、がんもなどの練り製品、調理法によりどんな物にも変化できるきな粉、豆乳、おからなど数えきれないほど。大豆の主な栄養素は植物性タンパク質で、身体づくりの材料です。魚肉類の動物性タンパク質との違いは吸収速度にあり、私たち人間と同じ動物性の栄養素の方が吸収しやすいという特性があります。その特性を生かし、動物性タンパクと併用することにより、筋肉の材料であるタンパク質が常に体内に準備されていると考えることができます。その他にも代謝を促進するビタミン類、貧血予防の鉄分、腸内環境を整える食物繊維、コレステロールの吸収を抑えるサポニン、女性ホルモンのエストロゲンと似た骨粗鬆症予防のイソフラボンなどの栄養素が豊富に含まれています。

こんな栄養満点の大豆をいつもと違う調理で、ダイエットや健康促進につながるように、簡単ですが紹介します。まず豆腐を使ってチーズケーキを作ります。チーズを1/3減らし、そこに豆腐を入れることによりカロリーが抑えられます。さらに小麦粉をおから粉にすると罪悪感のないスイーツができます。豆乳は、牛乳の代替えとしてはもちろん、食事の汁物の代替えにもします。洋食のコンソメ、和食の味噌や醤油とも相性が抜群なのでいつもと違う味噌汁が楽しめますし、塩分を控えることができます。きな粉はアスリートにオススメ。試合日の朝食にプラスきな粉で持久力の向上に役に立ってます。これを機に大豆を見直していただけたらと思います。

スポめし！

アスリートにも有効な日本の大豆文化



株式会社ソイワールド
平成21年11月、代表取締役・長澤要市氏によって南アルプス市に設立。代表商品の「おとうふ」は、アマノパークスや道の駅富士川などで販売。

——— ソイワールドを立ち上げたきっかけ
大豆を煮たものを絞った液体が豆乳。そしてその残渣物はおからですが、多くは産業廃棄物になっています。どうしたらそれを有効利用できるのかと考えたのがきっかけで「ソイワールド」を設立しました。現在は豆腐と豆乳の商品「おとうふ」を作っています。

——— 原材料へのこだわり
大豆は山梨県産で、水は南アルプスの天然水を使っています。南アルプスの水はPh 6くらいの軟水で、豆腐作りにはとても適しています。にがりにはミネラルが多く含まれた三重県尾鷲市の海洋深層水を使っています。少しでも身体にいいものをお客様に届けたいと考えています。

——— 豆腐の栄養
大豆にはたんぱく質・ミネラル・食物繊維が多く含まれていて、バランスの取れた食材です。しかし多くの市販の豆腐の生産過程で出るおからは、7~8割が捨てられています。「おとうふ」と一般の豆腐との一番の違いは、おから成分として含まれている食物繊維で、20倍くらいの差があります。

——— リポートしてくれる人の感想
「おとうふ」は少なくとも1パック約110粒使用していますが、一般的な豆腐よりも使用する大豆の量が断然違うので、濃厚さが後をひいて、甘さも全く違うと言われます。

——— 外国人も注目の大豆文化
大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た成分です。豆腐は特に、更年期の女性に効果があると思われます。また近年、外国人に注目されている日本食ですが、その理由の一つが、豆腐・味噌・醤油など、日本人が当たり前にとっている日本の大豆文化だと思います。

誓いの丘イストアール

世界にただ一人の自分。世界にただ一人のあの人。
ふたりはただ世界に一組のふたり。
だからこそ、ウェディングにも世界でひとつだけのものを。

11:00 ~ 19:00 (平日) / 10:00 ~ 19:00 (土日・祝)
〒400-0105 山梨県甲斐市下今井 2880
TEL : 0551-28-8000
E-mail : info@istoire.com



ISTOIRE



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

Ycc
Computer & Software

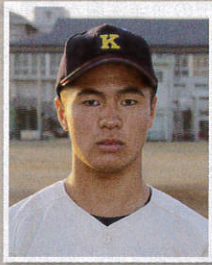
株式会社ワイ・シー・シー

【本社】〒400-0035
山梨県甲斐市飯田三丁目1番2号
TEL : 055-224-5511
FAX : 055-224-5626

甲府工業高校野球部

KOFU TECHNICAL HIGH SCHOOL
BASEBALL CLUB

山梨県内の中学校・高校を中心に、さまざまなスポーツの部活動を紹介するコーナーです。第2回は山梨県立甲府工業高校野球部。春夏合わせて13回の甲子園出場を誇る強豪校です。①野球を始めたきっかけ、②部活動を通して学んだこと、③これからの目標や将来の夢をお聞きしました。



樋口 賀久
2年
①兄の影響で。②周囲の人々への思いやり。③甲子園出場。



河西 秀吾
2年
①父がやっていたから。②感謝の気持ちと仲間の大切さ。③甲子園出場。



藤網 健志郎
2年
①父の影響で。②信念を持つことの大切さ。③甲子園出場。



白井 風我
2年
①親がやっていたから。②感謝の気持ちと仲間の大切さ。③プロ野球選手になる。



山本 圭介
2年
①兄の影響で。②人を想う心。③甲子園出場。よい父になる。



清田 憲伸
2年
①兄の影響で。②男らしさと闘争心。③幸せな家庭を築く。



清水 優馬
2年
①友だちに誘われて。②あきらめない心。③甲子園出場。よい家庭を築く。



小林 勇輝
2年
①父の影響で。②感謝の気持ち、あきらめない気持ち。③甲子園出場。

部活紹介



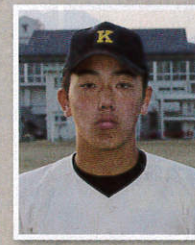
1 926年の創立以来、県内の高校野球を牽引しプロ野球選手も多く輩出してきた野球部。2006年以降の甲子園出場を目指し毎日厳しい練習に取り組んでいます。著名なOBとして、中込伸氏(元阪神タイガース)、山村宏樹氏(元楽天イーグルス)、辻俊哉氏(元オリックスバファローズ)がいます。



名取 秀磨
2年
①父の影響。②野球というスポーツの楽しさ。③甲子園出場。



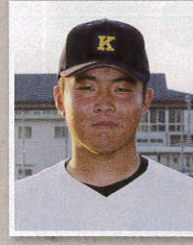
保坂 智也
2年
①父と兄の影響。②感謝の気持ち、礼儀。③甲子園出場。必要とされる選手になる。



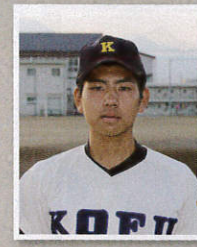
山村 貢太
2年
①父がマウンドに立っている姿。②リーダーシップ。③浅村栄斗のようなバッター。



藤原 稜天
2年
①従兄弟の影響。②仲間の大切さ。③甲子園出場。あたたかい家庭を築く。



水野 雄飛
2年
①親に勧められて。②一生懸命がんばることの楽しさ。③甲子園出場。



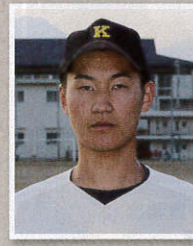
小泉 幸太
2年
①プロ野球のテレビ中継を見て興味を持った。②礼儀。③甲子園出場。



渡辺 駿希
2年
①父の影響。②あきらめない心と感謝の気持ち、謙虚さ。③甲子園。立派な社会人。



小林 秀行
2年
①祖父の影響。②あきらめない気持ち。③甲子園で校歌を歌う。打倒私学。県NO.1投手。



堀内 亮汰
2年
①父の影響。②あきらめない気持ち。③球速140km/h。平穏な生活を送る。



小杉 綾
2年
①小学生のころ、兄の影響で。②目配り、気配り。③甲子園出場。人を思いやれる大人。



鈴木 翔斗
2年
①父の影響。②人間性。③ベンチ入りしてレギュラーになること。



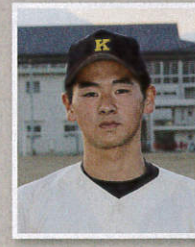
三枝 蓮
1年
①父の影響。②礼儀の大切さ。③甲子園で校歌を歌う。幸せな人生を送る。



開沼 大河
1年
①友人に誘われて。②社会で必要な人間性。③甲子園で校歌を歌う。よい企業に入る。



辻 瑞稀
1年
①父・叔父の影響。②礼儀の大切さを学んだ。③甲子園の土を踏む。



近藤 南斗
1年
①兄の影響。②最後まであきらめない気持ち。③家族の幸せ。



長澤 角馬
1年
①兄の影響。②仲間との団結。③甲子園出場。よい企業に入る。



久保匠翔
1年
①父と兄の影響。②努力の大切さ。③甲子園で校歌を歌う。信頼される選手。



志村尚哉
1年
①兄が野球をする姿がかっこよかった。②礼儀の大切さ。③甲子園の土を踏むこと。



浅川陽汰
1年
①プロ野球選手への憧れ。②支えてくれる人への感謝。③信頼される選手。警察官。



望月来夢
1年
①友人に誘われて。②仲間の大切さ。③甲子園出場。消防士。



矢崎健太郎
1年
①父の影響で。②努力の大切さと人間性。③甲子園で校歌を歌う。



野中拓
1年
①親の影響。②人間性と礼儀。③甲子園で活躍すること。



上村祥雅
1年
①兄の影響で。②一人ひとりの思いが一つになることの大切さ。③恐れられる打者。



末木克典
1年
①野球観戦がきっかけ。②人間性と謙虚な気持ち。③150km/h 投手。甲子園1勝。



高津愛翔
1年
①友だちの影響。②負けない気持ち。③甲子園出場。県NO.1キャッチャー。



草野航輝
1年
①プロ野球選手に憧れて。②努力することの大切さ。③甲子園のマウンドに立つ。



日原真心
1年
①父が野球をやっている姿に憧れて。②両親への感謝。③誰もが目標とするような選手。



中尾恭輔
1年
①兄の影響で。②人間性と仲間の大切さ。③甲子園出場。



伊藤遠人
1年
①兄の影響で。②努力の大切さと仲間の大切さ。③甲子園で校歌を歌う。



守重潤也
1年
①父のプレーに憧れて。②野球の技術+人間性。③高校通算30本塁打。甲子園出場。

監督



前田芳幸監督
日々の練習に取り組む姿勢が大切だと考えています。その姿勢が自然とプレーに出るような選手になってほしいです。目標は甲子園で校歌を歌うこと。そして目的は、卒業後の長い人生に向けて立派な社会人になること。



サービス付き高齢者向け住宅
シェール西八幡

訪問介護とデイサービスを併設しております。施設としての制約を少なくし、そのため、終末期からお看取りまで実施できる環境が整った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>



グループホーム
カーサ西八幡

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日連絡が取れる体制です。在宅診療所とも提携し、お看取りまで実施できる体制で利用者を支援します。

〒400-0117 甲斐市西八幡 1707-1
TEL.055-298-6500 <http://www.gh-casa.com>

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

お客様とメーカー様をつなぐ
プラットフォーム

BUZEN 医療・理化学の総合商社
豊前医化株式会社

〒409-3812 山梨県中央市乙黒 107-6
TEL: 055-274-8800 FAX: 055-274-8808
URL: <http://www.buzen-ika.co.jp/>

Be a driver.

マツダオートザム峡西

お客様側にとって考えること、それがマツダオートザム峡西の理念です。

マツダオートザム峡西
南アルプス市吉田 952-1 TEL. 055-284-5253

期間: 12/1 ~ 2/28

ボルダリング

垂直に近い壁に埋め込まれた「ホールド」と呼ばれるカラフルな石を手がかりに、ゴールを目指して登っていくボルダリング。近年は、女性からの人気も高いこのスポーツを体験してみました。指導していただいたのは「クライミングジム・ピラニア」代表取締役の山森政之さん。



つま先で立つのが基本中の基本

筋力はなるべく使わず、重心の位置や体の使い方をイメージ

手は体を引き上げるために使わず、支えるだけ!

筋力を使いすぎて疲れました。高いので怖さもありませんでしたが、コツをつかんだら登れない悔しさになりました。

取材協力
クライミングジム・ピラニア
 石和店・富士吉田店・南アルプス店と、県内に3店舗を展開するボルダリングのクライミングジム。体験会や競技会などのイベントも随時開催しています。
 TEL055-236-9399 (南アルプス店)



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.ボルダリングってどんなスポーツ?

A.壁についたホールドに、目印になるシールが貼ってあります。同じ色のホールドだけを使って、ゴールを目指して登っていくスポーツです。

Q.初心者最初に教えることは?

A.上手に登ろうと思わず、リラックスして登ること。緊張すると動きが萎縮してしまいます。

Q.うまく登るコツは?

A.手は引き上げるために使わず、支える

だけ。脚力で上がっていくイメージ。なるべく筋力を使わないように登ることが大切です。関節がやわらかいと効率的に動くことができます。

Q.ボルダリングの魅力は?

A.筋力に頼らない登り方がわかってくると、お子さんや女性もスイスイ登れます。瞬時のインスピレーションでルートを選んで登ったり、身体だけでなく頭も使うというところが魅力。とても奥深いスポーツだと思います。

Column

ドクター's コラム

生理のこと



中村朋子 Nakamura Tomoko

甲斐市にある「このはな産婦人科」院長。甲斐スポーツ振興会では日本スポーツ協会公認スポーツドクターとして、主に女性からの運動における身体的な悩みへの相談役を務めている。

「毎月、生理痛がひどい。どこか悪いのかな」「気づけば半年以上生理がない。大丈夫かな」「試合に生理の時期が重なるのが心配だな」…。生理のことってなかなか他の人に相談できないことが多いですね。生理ってなぜ大切なのか、どうしたらいいのか、今回は「生理のこと」をお話します。

下がってきています。小学生から練習を激しくすると体重や体脂肪の割合の増加が乏しいため、初経年齢が遅れることがあります。また、初経は来たけれども、その後、月経が長くこない「無月経」の状態となることもあります。

「生理が来ないので楽でいい」というのは間違いです。エストロゲンは将来、妊娠をする子宮のために必要なホルモンですし、エストロゲンの低い期間が長く続くと骨が脆くなり、骨折しやすくなりますし、将来の生活に大きな影響を与えることがあります。

「生理痛」が強いつきは、まず婦人科で診てもらうことをお勧めします。卵巣の腫れや内膜症といった病気が隠れている場合もありますから。特に異常のない場合、痛みは我慢する必要はありません。適切な鎮痛

剤を使うことも有効です。また、性周期が安定してくるころであれば低用量ピルを使用する、という方法もあります。低用量ピルはホルモン剤ですが、使用方法を守って適切に内服すれば月経時痛から解放されます。低用量ピルはドーピングに該当する薬剤ではないのでスポーツ選手も使用することができます。また、もし月経が大事な試合にぶつかりそうであれば、ホルモン剤を内服することで月経をずらすことが可能です。早め早めの対応が必要なので、事前にご相談いただくことをお勧めします。

月経について、聞けなかったこと、上記のお話の中で自分に当てはまることがあれば一人で悩まず、学校の先生やコーチ、ご両親、そして婦人科に相談しましょう。

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。

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)

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/>



■本社 〒400-8560 (専用郵便番号)
 山梨県甲斐市湯田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

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、出生後の女児から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	●	●	●	-	●	●	-	
	●	●	●	-	●	△	-	

◆ 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。

[木・日・祝 定休]

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



shimizu

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

かいスポーツプレス VOL.2

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(ちびっこぶれす編集部)
打浪 純(すずめフォトワークス)
協力：ちびっこぶれす編集部

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 2019

山梨のスポーツを
遊 知 医 心 科 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!

山梨県スポーツ協会主催セミナーのお知らせです!

令和元年度 スポーツ医・科学セミナー

競技力向上のための医・科学的サポート

基調講演 「女性アスリートのためのコンディショニング」 ～ 女性の身体的特性をふまえた指導とは? ～



講師：須永 美歌子先生

日本体育大学 児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 教授
女性スポーツ医学研究会 理事
日本陸上競技連盟 科学委員
日本オリンピック委員会強化スタッフ (医・科学スタッフ)

パネルディスカッション 「女性アスリートの指導者に向けて」

コーディネーター：河野 秀樹氏

この整形外科院長
公益財団法人山梨県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会委員
スポーツ医・科学委員会スポーツドクター部会長
公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツドクター

パネリスト：須永 美歌子氏

日本体育大学児童スポーツ教育学部児童スポーツ教育学科 教授

佐野 夢加氏

駿台甲府小学校非常勤講師、都留文科大学特任講師
2012 ロンドンオリンピック女子4×100リレーに出場

山下 真澄氏

公益財団法人山梨県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会委員
公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
管理栄養士

日時：令和2年2月24日(祝月) 13:50~16:00 (受付:13:30~)

場所：小瀬スポーツ公園 武道館第一会議室 (甲府市小瀬町840)

対象：国体実施競技監督・コーチ、部活動指導者、女性アスリートとその保護者

定員：100名(先着)

参加料：無料

申込先：公益財団法人山梨県スポーツ協会 スポーツ振興課

FAX:055-243-8599 TEL:055-243-8588(平日9:00から17:00まで)

主催：公益財団法人山梨県スポーツ協会

主管：公益財団法人山梨県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

後援：山梨日日新聞社・山梨放送/株式会社テレビ山梨(予定)

SNS情報配信中!

Facebook



Instagram



Twitter



当会からは河野秀樹先生と佐野夢加さんが参加します!



TEL: 055-260-8877
Mail: info@kaispo.or.jp
http://kaispo.or.jp



ココロとカラダ
マイナスからプラスへ

1F

鍼灸整骨院

柔道整復師2名・鍼灸師1名

『触れてからわかることがある。』

T-MARC 鍼灸整骨院だからできる事があります

さらに生まれる
3つの融合

2F

フィットネスジム

- ✓ トレーニングメニュー作成
- ✓ パーソナルトレーニング
- ✓ 体組成計評価
- ✓ リハビリによる予防トレーニング

1F

スタジオ・ボルダリング

- ✓ 実際の動きを確認
- ✓ 楽しく動く
- ✓ 全身運動

1F

アスレティック

2F

リハビリテーション

- ✓ ステップ・ジャンプ・ランニング動作などの確認ができる
- ✓ 身体のケアを含めた復帰までの綿密なスケジュールング

ご高齢者の方!

アスリートの方!

素敵な40代50代の皆様!

ご予約受付中!

只今、ご予約を受け付けております!

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	●	●	●	●	●	●	-
16:00-20:00	●	●	●	●	●	●	-

※割引プランなど詳しくは
お気軽にお問い合わせ下さい



MARC

ご予約はこちらから
TEL: 055-288-1015

山梨県甲斐市西八幡 1707-5

