



2024 AUTUMN  
**Vol.20**  
**かい**  
**スポーツプレス**  
SPORTS PRESS

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE

**特集**

山梨フ  
アイア  
ウイン  
ズ  
始動  
する

ヤマナシ部活たんけん

がんばれ! KIDS

スポめし!

challenge SENIOR SPORTS

ドクター'S コラム YGU スポーツ  
サイセンス・ラボ便り

スポーツL WINNER 0000 BIG  
スポーツ振興くじ助成事業



# すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

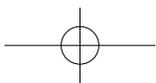


くじを買うはエールになる

スポーツくじ



Ⓜ 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター



# かいスポーツプレス VOL.20

2024 AUTUMN

## CONTENTS

### 04 特集：山梨ファイアーウィンズ始動する

五島裕二（山梨ファイアーウィンズ・監督）／加藤幹典（山梨ファイアーウィンズ・代表取締役）／山村宏樹（山梨ファイアーウィンズ・チームディレクター）  
山梨ファイアーウィンズジュニア U-12 選抜



### 13 スポ少・クラブメンバー募集

### 14 がんばれ！ KIDS 青藍幼稚園

### 15 スポめし！ 補食を上手に活用しましょう！

### 16 ヤマナシ部活たんけん 甲府東高校水球部

### 20 チャレンジシニア 山梨県バウンドテニス

### 22 ドクター'S コラム

冒険してみよう／小池太（山梨学院大学スポーツ科学部特任助教）



#### 表紙●雨宮魁杜さん（山梨県立農林高校）

山梨県立農林高校1年。南アルプス市出身。小学校6年生のときに、富士川クラフトパークのカヌー場でカヌーポロ競技のことを知ったのをきっかけに、カヌーポロを始める。クラフトパークのカヌーインストラクター・佐川幸司さんからルールや技術などの指導を受けながら競技を続け、2023年にはカヌーポロ U-21 日本代表選手に選出。同年のアジアンカヌーポロチャンピオンシップスでは準優勝となる。ポジションはディフェンダー。

YAMANASHI  
SPORTS  
MAGAZINE



# がんばれ！ FC ふじさくら山梨

なでしこリーグ二部を駆け抜け  
**新境地** を切り開け！

**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

## 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、山梨で暮らす全ての女性の健康と、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

受付

内診室

胎児心拍モニタールーム

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

◆ 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。

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



# くろだ小児科・耳鼻科

診療科目  
小児科  
耳鼻いんこう科



睡眠時無呼吸検査やっています  
小学生からできます。  
充実した睡眠と健康のために！



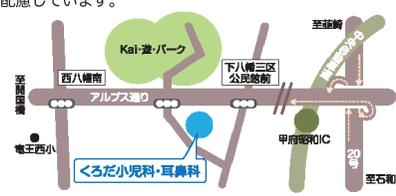
小児科\*黒田 格(小児科専門医)

耳鼻科\*黒田優美(耳鼻咽喉科専門医・アレルギー専門医)

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・土曜日午前・日曜日(耳鼻科は火・水曜日午後休診)  
乳児検診■月・火・水・金 14:30~15:00(予約制)  
予防接種■診療時間時間ないはいつでも可(専用時間 14:00~15:00)(予約制)

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 甲府市西八幡 1939-2(QUEメディカルタウンない)kai・遊パークのすぐそば <http://kuroda-ped-ent.com/>



## 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。

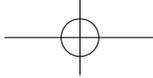
社員一同親身になって  
「よりよいカタチ」を  
提供させていただきます。



## 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/>





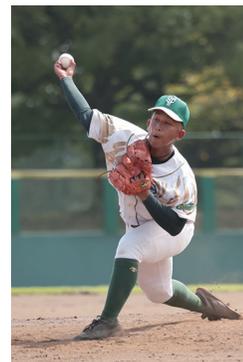
2024年7月4日、山梨県民球団「山梨ファイアーウィンズ」が、独立リーグのルートインBCリーグに加盟することが決まった。監督に山梨県出身の元プロ野球選手・五島裕二氏を迎え、2025年シーズンからリーグ戦に参加。山梨初のプロ野球チームとして期待が高まっている。

## 特集

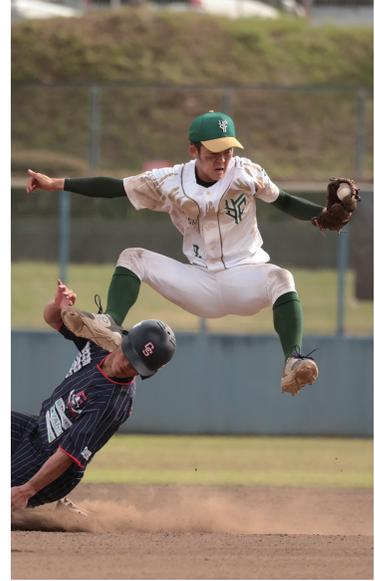
# 山梨ファイアー



BCリーグ（ベースボール・チャレンジ・リーグ）野球を中心とした地域のスポーツ活性化を目的として2006年に設立された野球の独立リーグ。野球人気を地域から復活させるため、野球興行だけでなく、野球選手の指導・マネジメント業務、野球教室や各種スポーツイベントなどを開催している。2014年からオフィシャルパートナーのルートイングループが命名権者となって始まった現在のルートインBCリーグには、神奈川・栃木・茨城・群馬・埼玉・福島・長野のチームが所属しており、山梨ファイアーウィンズは2025年から参戦する。



撮影協力：平原小紘



# ウィングズ 始動する



9月8日、南アルプス市のジットスタジアムにて読売ジャイアンツ3軍と対戦。たくさんのお客さんが応援に駆けつけた。



# 五島 裕二 | Goshima Yuji

山梨ファイアーウィンズ 監督



## ファイアーウィンズは山梨のスポーツを盛り上げるためにある

**Q. ファイアーウィンズの監督に就任したきっかけは？**

**五島** 同郷で同級生、同じプロ野球の道に進んだ山村宏樹さんから声をかけてもらったのがきっかけです。そのときは東日本国際大学のコーチとして福島県にいましたが、家族のいる山梨に戻れること、そして何よりも、野球に関わりながら山梨に貢献したいという思いもあって決断しました。

**Q. どんなチームにしたいと考えていますか？**

**五島** とにかく勝ちたいです！ 県民の皆さんに応援してもらうためには、まずは勝って結果を残すことだと思います。ファンやスポンサーの皆さんに喜んでもらうことによって、選手やスタッフのモチベーションも上がり、さらには山梨の野球界にも活気が出ると思います。

**Q. プロ野球時代も含めて、これまでの野球人生の思い出は？**

**五島** 父が元プロ野球選手で、兄も大学まで野球を続けていた野球一家に育ちました。山梨学院高校では投手として2年秋の関東大会で優勝し、学校として初めて春の甲子園に出場しました。その後、ドラフトを経てオリックスに入団しますが、仰木監督から「お前は野手の方が近道だぞ」と言われ、3年目から野手に転向しました。プロ野球時代の一番の思い出は、プロ5年目の西武戦でサヨナラヒットを打ったことです。セカンドランナーのイチローさんが快足を飛ばしてホームインしました。オリックス時代は、阪神淡路大震災で「がんばろう KOBE」を掲げてリーグ優勝、そして日本一になるなど、とてもいい経験をさせていただきました。



## 五島 裕二

甲府市出身。山梨学院高校2年のときにエースとして春の甲子園に出場。1994年、ドラフト3位でオリックスブルーウェーブに入団。引退後は市川高校・東日本国際大学などのコーチを務める。2024年、山梨ファイアーウィンズの監督に就任。



### Q. 野球を通して学んだことは？

**五島** 一人では勝てないということですね。小中学校時代は決して強いチームではなかったけれど、みんなが勝ちたいという気持ちを共有できれば、チーム一体となって勝利に近づけると思いました。一方、プロ野球に入ると、私は19歳で、上には41歳でバリバリやっている佐藤義則投手もいる。そんな中で、礼儀やささまざまな年代の人とのつき合い方も学びました。そしてやはり、野球は勝ち負けの世界なので、上手い相手と勝負して、打てた、抑えたという快感は何事にも代えられないですね。



### Q. 地元に戻って、これからやりたいことは？

**五島** ファイアーウィンズは、山梨のスポーツを盛り上げるために立ち上がったと考えています。ファンと一体になって、山梨を盛り上げていきたい。特に野球に関しては、少年野球のチームも減っている中で、少年の育成にも取り組んでいきます。ジュニアチームを立ち上げて、小さい頃から野球の楽しさや技術を伝えながら、ゆくゆくはファイアーウィンズの選手として、我々の代わりにチームを引っ張ってってもらえるような人材を育てたいと思っています。

### Q. 引退後はどんなふうにごすごしてましたか？

**五島** 居酒屋の店長もやりましたし、プロアマ資格を取得してからは、市川高校・明秀学園日立高校・金沢学院大学・東日本国際大学のコーチをやっていました。

### Q. 山梨のみなさんにメッセージを

**五島** ぜひ一度球場に足を運んでいただいて、選手の全力疾走や一生懸命に野球に取り組む姿勢を見ていただきたいです。その姿を見て、次の試合も見てみたいと思ってもらえるようなチームを目指します！

# 加藤 幹典 | Kato Mikinori

山梨ファイアーウィングス 代表取締役



## 加藤 幹典

2007年、ドラフト1位で投手として東京ヤクルトスワローズに入団。引退後はヤクルト本社で営業やベースボールアカデミー立ち上げなどに携わる。2023年より株式会社山梨県民球団代表取締役を務める。



## いずれはスタメン全員を山梨県民で

**Q. 山梨で球団運営に携わるようになったきっかけは？**

**加藤** 元々独立球団（日本独立リーグ野球機構）に興味があり、いろいろなことを調べる過程で山梨には球団がないことを知りました。ゼロからのチャレンジというのも魅力的だと思ったのがきっかけです。

**Q. ゼロからのスタートということでご苦労もあったのでは？**

**加藤** 関係者が多岐にわたるので、その調整が大変でした。これからもそういう苦労はあると思いますが、話し合いながら一緒に未来を見ていければいいなと思っています。

**Q. 加藤さんご自身はプロ野球の経験者ですが、そのときの思い出は？**

**加藤** 思い出はケガなんです。中学時代からケガとつき合ってきて、プロになってからもすぐに肩の不調に悩まされました。そのとき2軍で調整するか、1軍に残るかの選択を迫られたのですが、1軍に残る選択をしたことで選手

生命を短くしてしまったという思いがあります。

**Q. 野球を通じて学んだことは？**

**加藤** 野球一筋の人生でした。そこで培った心技体すべてが学びだったと思います。

**Q. どんなチームづくりを考えていますか？**

**加藤** 未来の理想は、山梨ファイアーウィングスの1番から9番まですべて山梨県民の選手が並ぶことです。これを何年かかけて実現させたい。そのためにはU-12、U-15、そして女子の選手も小学生のうちから育てていく環境をつくって、そこから始めることが大事だと思います。

**Q. 読者へメッセージを。**

**加藤** まずは野球に興味を持っていただくために、エンタメ要素にも力を入れながら球場を楽しい場にしていきたい。応援が選手の力になっていくので、ぜひ球場に足を運んでほしいです！

# 山村 宏樹 | Yamamura Hiroki

山梨ファイアーウィングス・チームディレクター



## 山村 宏樹

甲斐市出身。甲府工業高校2年の夏に甲子園出場。1994年ドラフト1位で投手として阪神タイガースに入団。近鉄・楽天でも活躍する。引退後は野球解説やNPO法人甲斐スポーツ振興会理事を務める。



## 将来有望な選手を発掘していきたい

### Q. 山村さんが野球を始めたきっかけは？

**山村** 父親の影響です。父親がやっていた野球について行って、そこでボールに触れているうちに野球が好きになりました。ファイアーウィングスの五島とは同級生で、小学生の頃から比較されることも多かったのですが、お互いあまり意識しすぎることはなく、刺激し合いながらも自分の野球スタイルを貫いてやっていたと思います。

### Q. ファイアーウィングスのディレクターになったきっかけは？

**山村** プロ野球引退後は、仙台に拠点を置いて野球解説などの仕事をしていたのですが、プロ野球時代の知人から加藤さんを紹介されて、彼と山梨のことを話しているうちに球団に関わるようになりました。

### Q. どんなチームづくりを考えていますか？

**山村** チームディレクターとしては、選手のスカウティングに力を入れて、将来有望な選手を発掘していきたいです。

チーム全体としては、やはりプロは勝つことが大事なので、勝つことで県民のみなさんに喜んでもらって、山梨県出身の選手が多く入団して活躍してもらうことが一番の夢ですね。

### Q. これからの課題は？

**山村** 山梨県の野球人口が減っています。山梨に戻ってからは、甲斐スポーツ振興会の活動や母校・甲府工業野球部のコーチなど、野球の普及に役立つ活動もしてきました。また環境整備も大切だと思います。ファイアーウィングスもそうですが、グラウンド環境にも苦労しているので、そこを整えるような努力もしていきたいです。

### Q. 読者へメッセージを。

**山村** いろいろな方に応援してもらって、やっぱり地元のあたたかさを感じています。野球をやる子どもやチームを増やし、全国に通用するような選手が出てくるよう、がんばって早く地元に戻りたいと思っています。

# 山梨ファイアーウィンズジュニア U-12 山梨選抜

山梨県民球団「山梨ファイアーウィンズ」が本格始動するとともに、小学6年生を対象とした「山梨ファイアーウィンズジュニア U-12 山梨選抜」が結成されました。県内各地から参加した約150名の中から男女合わせて20名が選抜され、9月から活動を開始します。未来のファイアーウィンズの選手候補として期待される20名を紹介します。



伊藤航 / ラウンダース



横内勇哉 / 櫛形大和野球スポーツ少年団



沖山真大 / 勝山スポーツ少年団野球部



宮下善太 / 明見 JBC



宮下蓮太郎 / 明見 JBC



窪田佑樹 / 春日居スポーツ少年野球団



君塚陽彰 / 小立少年野球団



佐久間隼斗 / 白根飯野野球スポーツ少年団



細谷圭 / 竜ヶ丘少年野球



三井維峻 / たかね野球スポーツ少年団



山本翔也 / 白根飯野野球スポーツ少年団



小池恭豪 / 峡南 NORTH JBC



小林虎太郎 / 山城野球少年クラブ



深澤昂 / ラウンダース



石合浩太郎 / 青桐・羽黒・千塚 JBC



村松龍希 / 甲府城東 JBC



竹内友皇 / 後屋敷野球スポーツ少年団



中込旭飛 / 甲斐 JBC



渡部妃星 / 八代野球スポーツ少年団



豊岡爽汰 / 大里野球スポーツ少年団

# 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。

## 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)

## 石和スポ少バレー (バレーボール)

- 練習日時：毎週火曜 19:00～  
毎週土曜 9:00～
- 練習会場：石和西小学校体育館
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-8727-5808 (雨宮)

## 若草バレーボールスポーツ少年団

- 練習日時：毎週火・水曜 17:30～  
毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：若草小学校体育館
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-4208-1118 (名取)

## 湯田ミラクル JVC (バレーボール)

- 練習日時：毎週水・木曜 17:00～  
毎週土曜 12:00～、日曜 8:30～
- 練習会場：湯田小学校体育館
- 対象年齢：小学1～5年生女子
- 連絡先：TEL090-2532-9048 (飯田)

## 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～
- 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)

## 双葉クラブジュニア (ソフトテニス)

- 練習日時：毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：双葉スポーツ広場クレイテニスコート
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL090-5401-3688 (小林)

## 竜王クラブジュニア (ソフトテニス)

- 練習日時：毎週土・日曜、祝日 10:00～
- 練習会場：釜無川スポーツ公園テニスコート
- 対象年齢：小学生
- 連絡先：TEL080-4124-5514 (崎田)

## 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：TEL090-1690-0826 (大森)

## 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～
- 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)

## 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)

## 甲斐桃姫 (女子軟式野球)

- 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)

## 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)

## ラウンダース (軟式野球)

- 練習日時：毎週水・木曜 19:00～  
毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：笛川小学校他
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-9105-5631 (日原)

## SNS ベースボールクラブ (軟式野球)

- 練習日時：毎週火・木曜 19:00～  
毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：大月市旧富浜中学校
- 対象年齢：小学生男女
- 連絡先：TEL090-5201-8072 (相馬)

## 笛吹ボーイズ (硬式野球)

- 練習日時：毎週水・金曜 19:00～  
毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：一宮桃の里グラウンド他
- 対象年齢：中学生男女
- 連絡先：TEL090-3246-3803 (渡辺)

## 山梨ふじやまボーイズ (硬式野球)

- 練習日時：毎週火・木曜 19:00～  
毎週土・日曜 9:00～16:00
- 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)

## 身延シニア (硬式野球)

- 練習日時：毎週水・木曜 19:00～  
毎週土・日曜 9:00～
- 練習会場：下山野球場
- 対象年齢：中学生男女
- 連絡先：TEL090-8770-3072 (遠藤)

## 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)

# がんばれ! KIDS



青藍幼稚園の子どもたち

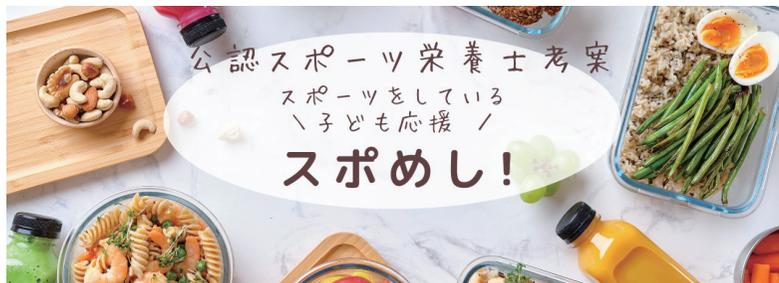
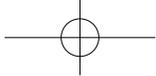
明治39年創立、今年で119年目を迎えるという歴史ある幼稚園。体操教室は外部から講師を招いて行い、学年別に体の使い方や体幹、柔軟性などを育む内容。いつもとは違う先生が、遊びのエッセンスも取り入れた楽しい教室を開いてくれるので、子どもたちも毎回楽しみにしています。放課後、園の施設を使っの体操教室も行っています。

青藍幼稚園  
都留市上谷 3-6-30  
TEL0554-43-3168



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](http://www.shinnihontec.co.jp)  
E-mail [shinnihontec@shinnihontec.co.jp](mailto:shinnihontec@shinnihontec.co.jp)



山下真澄さん

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・管理栄養士。子どもから高齢者、スポーツ選手まで幅広く栄養指導や講習会、栄養サポートなどを行っている。

### 補食を上手に活用しましょう！

今回のテーマは「補食」です。成長期の選手にとって、生きる分や日常生活を送る分のエネルギーにスポーツをする分と成長する分のエネルギーがプラスされるため、より多くのエネルギーや栄養素が必要です。そのため、3食の食事ではなかなか補いきれません。そんなときに重要なのが補食です。補食の役割は、①エネルギー補給、②集中力を高める、③疲労回復です。補食はどんなものでもよいわけではなく、食事ではとりきれないエネルギーとなる糖質や筋肉の維持・増加のためたんぱく質、ビタミン、ミネラルが補給できるものがよいです。おすすめは「おにぎり」です！ 手軽で簡単、いろんな具材を入れることができ、具材次第でエネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルのすべてを補うことができます！ おにぎりの他に、肉まんやロールパン、バナナなどの果物、牛乳、ゆで卵などがあります。補食のタイミングは練習中エネルギー不足にならないよう、練習前と疲労回復のため練習後です。ただし、補食を食べた後の食事が食べられないことがないようにしましょう。

### 今日のスポめし 長芋ときのこの味噌炊き込みごはん ～補食のおにぎりにも最適！～

#### ●作り方

- ①米をとき、分量の水を入れる。
- ②長芋、人参は厚めの千切りにし、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。調味料はすべて混ぜておく。
- ③炊飯器に②と塩昆布を全て入れて、炊飯して出来上がり。

#### 【POINT】

炊き込みごはんは、たんぱく質のものや野菜など色々な材料を炊飯器に入れて炊くだけで簡単です。長芋が入っていることでホクホクとした食感を味わうことができます。また、長芋は「山うなぎ」と呼ばれるほど栄養価が高いのが特徴です。炭水化物はもちろん、ビタミンやミネラルが含まれています。鶏肉の代わりにツナや鮭などを入れたり、旬の野菜を入れたりアレンジ可能です。



#### ●材料（2人分）

- 米 2合、長芋 60g、しめじ 40g、ニンジン 20g、鶏肉 60g、油揚げ 10g、水 300cc、味噌 大さじ 2、砂糖 大さじ 1、めんつゆ 大さじ 2、酒 大さじ 2、塩昆布 10g



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](http://www.e-kuri.com) E-mail [info@e-kuri.com](mailto:info@e-kuri.com)

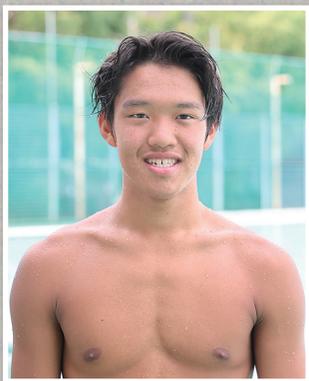
### 甲府営業所

〒400-0057 山梨県甲府市高室町 688-2  
TEL 055-241-9231(代) FAX 055-241-9223

## 甲府東高校水球部

KOFU HIGASHI HIGH SCHOOL  
WATER POLP CLUB

プールの中に作られたコートでボールを操り、得点を競う水球は「水中の格闘技」とも呼ばれる激しいスポーツ。山梨県で唯一の水球部がある高校・甲府東高校の水球部を紹介します。①水球を始めたきっかけ、②心に残った試合、③部活での目標や夢をお聞きしました。



西島海人

2年

①見学のとき、先輩がやさしくて楽しそうだった。②音響が豪華だった最初の試合。③GKとして1対1を止める(5本に1本くらいは)。



中村勇人

2年

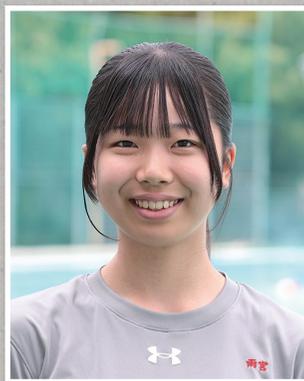
①球技で自分の体験したことのないものをしたかった。②力の差を感じた最初の試合。③関東1勝。周りを生かすプレー。



河野心春

2年

①水球部が一番青春してたから。②初めて生で見た公式戦。③みんなが憧れるマネージャーになる。



雨宮珠来

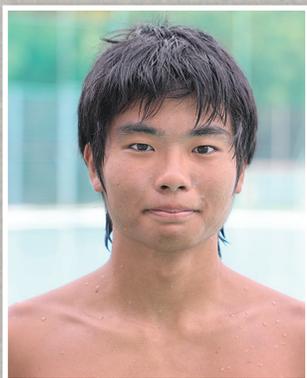
2年

①先輩たちの雰囲気が一番楽しそうだった。②最初の遠征で見た試合。③公式戦で勝って、みんなが喜んでいる姿を見る。

### 部活紹介

1

986年のかいじ国体の選手強化をきっかけに創部。山梨県内の高校では、今も唯一の水球部となっています。同校を拠点に活動しているジュニアの水球クラブもあり、そこから入部する生徒も多い。現在、男子8名、女子6名が所属。



**堀内亜紋**

1年

①元々水泳をやっていて、部活体験のとき楽しそうだったと思った。②関東春季の対並木戦。③点を取って目立つ選手になりたい。



**龍澤侑羽**

1年

①自分の得意な水泳を生かせると先輩に言われて、やってみたいと思った。③得意な泳ぎを生かしてカウンターを決めたい。



**田中なお**

1年

①先輩が楽しいと言っていて、実際体験したら楽しかった。②20対1の試合。③試合で点を取ってチームに貢献したい。



**平嶋純顧問**

水球の魅力を多くの人に感じてほしい。YouTubeなどで見ても、その魅力は伝わると思います。泳ぐ、投げる、捕る。水中だと上手く体がコントロールできないこともありますが、それも実際やってみると面白さの一つだと思います。



**奥秋澄玲**

1年

①同じ中学の先輩がマネージャーをしていたから。②関東春季の2つの試合。③選手みんなが勝てるように支えていきたい。

# いろんなスポーツが小瀬にくる!

レスリング・カヌー・ラグビーなどスポーツ界のレジェンドも参加!  
子どもから大人まで誰もが体験できる「新たな」スポーツイベントを初開催!



## 11.17 SUN

場所 JIT リサイクルインクスタジアム



CHECK

体験競技・出演アスリートなどの  
情報の詳細は山梨県スポーツ協会公式  
Instagramにて随時情報を更新します。

スポーツ × <sup>く</sup>来る・<sup>クルー</sup>仲間

様々なスポーツと出会い、楽しみ、  
仲間(クルー)と一緒に楽しめる...  
そんなスポーツの魅力がたくさん  
詰まった楽しいイベントです!



## 山梨県スポーツ協会の各種事業のお知らせ

スポーツ少年団や国民スポーツ大会を始め、スポーツに関する  
各種事業を実施しております!是非QRコードよりご確認ください!



山梨県スポーツ協会

本協会が管理する各施設の利用、スポーツイベント・教室などはコチラ



小瀬スポーツ公園



富士北麓公園



緑が丘スポーツ公園



境川自転車競技場



# 数々の名勝負を生んだ 県民のスタジアム 山日YBS球場の魅力



黄木俊晴さん

## 山梨県スポーツ協会のおしごと

### ～ 山日YBS球場の管理 ～

**Q. 黄木さんが山梨県スポーツ協会  
働くことになったきっかけは？**

**黄木** 社会人サッカーをやっていたときの仲間が山梨県スポーツ協会に勤めていて、その方の紹介で働くことになりました。当初は臨時職員でしたが、その後に採用試験を受けて就職しました。

**Q. 野球場の管理方法は？**

**黄木** 山日YBS球場の管理を担当して8年目になります。野球場の使用期間は3月中旬から12月中旬になり、それ以外はクローズ期間です。主な業務は球場の整備やライン引き、ベースなどの消耗品の管理や入替をやっています。あとは業者さんが機械を使って芝刈りや整備をするのを調整しています。

**Q. 苦勞していることや、やり甲斐は？**

**黄木** 苦勞していることは、土のグラウンドではよくあることだと思いますが、土と芝生の切れ目（内野と外野の境目）に土が溜まりやすく段差が生じてしまいます。するとゴロがイレギュラーバウンドしやすくなりケガも起きやすいので、それを解消するために普段からほうきで掃いたりしながら注意して整備しています。試合前の夜中や早朝に雨が降ったりすると、朝早く球場に来て作業をしたり、雨が降った後すぐに試合するときには一人でライン引きなどをやらなければなりません。雨が降っているときは夜中も気になって、なかなか寝つけないこともありま

す。甲府は盆地なので、雨や夕立があると湿度が高くなり、菌が繁殖して芝生からキノコが出てくることがあるので、キノコを手で抜いたりもしています。40年近く経つ球場なので部分的に観客席を取り換えたり、県と協議しながら雨漏りなどの箇所に防水をかけたり、修繕が次から次に出てくるのでメンテナンスが大変です。



**Q. 山日YBS球場の魅力は？**

**黄木** 山日YBS球場の土は、甲子園球場のメインでブレンドされている鹿児島産の黒土と同じものを使っています。実は甲子園と同じ土を使っているのが魅力かなと思います。

**Q. 読者にひとこと**

**黄木** 山梨県内だと公式野球ができる球場が限られていて、観客がたくさん入る球場は北麓球場か山日YBS球場がメインになってきます。ここはプロ野球も開催される球場なので、観客の方は試合だけでなく、プロも使うようなグランド環境にも目を向けていただいて、プレーする方はプロも使っている球場だと喜んでいただければと思います。

challenge SENIOR SPORTS チャレンジシニア

# 山梨県バウンドテニス協会



## 競技スポーツと生涯スポーツの両面を持つ

バウンドテニスは、横3m縦10mの人工芝マットを体育館の床に敷いて行うスポーツ。通常のテニスコートよりかなり狭いコートになるので、老若男女問わずさまざまな人が気軽に参加でき、競技スポーツと生涯スポーツの両面を持っているのが特徴。ルールはテニスに似ていますが、セットがなく9ゲーム先取（シニアは7ゲーム）となります。

山梨県バウンドテニス協会は、1988年の「第1回山梨県スポーツレクリエーション祭」をきっかけに発足。本格的に競技として取り組みたい若者をはじめ、健康増進のために始めたシニアなど、さまざまな人が一緒に楽しくプレイしています。現在、山梨県のバウンドテニス人口は約250人。その8割くらいはシニアの方なのだとか。



おはなしを聞いた人●丹沢勝則副理事長  
TEL055-237-8960  
(山梨ヤクルト販売株式会社内)





## 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	-

休診日：木曜および日曜・祝日

山梨県中巨摩郡昭和町西条 4129

WEBで順番受付できます。  
詳しくはHPをご覧ください。





**HONDA**  
ホンダ自動車販売株式会社

---

〒403-0007 山梨県富士吉田市中曽根 4-5-15  
TEL 0555-30-0300 FAX 0555-24-7300


 味わいコミュニケーション  
**テンヨ**  
 武田グループ  
 甲府市幸町 9 番 22 号 Tel 055-235-1141

(株)やまなし農地宅地支援センター

賃貸・売買 **ピタットハウス**

昭和町店

おすすめ看板用地・売地  
紹介中!!

**055-227-2220**

昭和町河東中島 750-6  
info@yama-taku.jp

知事免許 (1) 第 2639 号

コンピュータを駆使して社会の価値を創造する


**Ycc**  
 Computer & Software  
 株式会社ワイ・シー・シー  
 本社 甲府市飯田三丁目 1 番 2 号

**Yccグループ**  
 株式会社ワイ・シー・シー  
 株式会社ワイ・シー・シー・データエントリー  
 ウェルフェア株式会社


**SPORTS**
かいすぽ
お知らせ
スポーツくじ





スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

01 **かいスポーツプレスの質の向上のため  
アンケート調査にご協力ください。**

Let's Go!! 

02 **スポーツ イベント 甲斐スポ道場 がスタート!!**

詳しくは **HP** を Check!! ▶

03 **取材の裏側やスポーツにまつわる最新情報を  
SNS で発信中!**

FOLLOW ML!   

スポーツ振興くじ (toto・BIG) は、子どもからお年寄りまで誰もが身近にスポーツを楽しむ環境整備や国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。NPO 法人甲斐スポーツ振興会では、本年度においても独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金を受け「かいスポーツプレス」の発行を行っています。



## ドクター's コラム

# 冒険してみよう

### YGU スポーツ・サイエンス・ラボ便り



小池 太 Koike Futoshi

山梨学院大学スポーツ科学部特任助教。専門分野は野外教育学、レクリエーション学。日本で冒険教育を提供するOBJ(日本アウトワード・バウンド協会)の評議員を務める。



山 梨は国内屈指のアウトドア天国です。富士山、八ヶ岳、南アルプスなど四方を名山で囲まれた地域であり、四季折々の風景を楽しむことができます。登山はもちろんのこと、瑞牆山周辺で自然の岩を利用して行われるロッククライミングは、老若男女に親しまれています。富士五湖など湖沼が多く存在し、秩父多摩甲斐国立公園は関東首都圏に流れる河川の水源地でもあります。多摩川や富士川ではラフティングやカヤック、本栖湖ではウィンドサーフィンやスタンドアップパドルなどの水辺活動も盛んに行われています。多くのアウトドアスポーツ愛好者が活動に熱中しています。

スポーツ科学という分野の中には多様な学問が存在し、アウトドアスポーツを通じて学際的な学びを追究する野外教育という学問があります。野外教育は冒険教育要素と環境教育要素と

いった2つの要素を、体験学習を通じて学ぶプロセスで構成されています。冒険と聞くとどんなことを思い浮かべますか？ 冒険は字の通り「険しさを冒す」ことを意味し、辞書で調べると「日常とかけ離れた状況の中で、なんらかの目的のために危険に満ちた体験の中に身を置くこと」と書かれています。

現代の人々は、自分を中心とした慣れ親しんだ「心地よいゾーン(Comfortable Zone)」と呼ばれる環の中で日常を過ごしています。「心地よいゾーン」である円の境界線の外は、リスクが存在し未知のエリアで、不慣れで不安の大きな領域が広がります。実は、そこに「成長/学習ゾーン(Growth/Learning Zone)」が存在すると言われています。忘れてはいけないことは、「心地よいゾーン」から「成長/学習ゾーン」を大幅に越境した先には「パニックゾーン(Panic Zone)」が待ち受けていることです。自分の力量に見合わない

挑戦や冒険は、かえって危険であることを示しています。野外教育における冒険教育要素で使われる冒険は、心地よい場所の境界線から一歩外に出て未知のエリアに挑戦し、安全を確保しつつ自分が抱える境界線を少しずつ広げることで成長や学習があることを意味しています。

山梨はアウトドアスポーツをするにはとても恵まれた地域です。多くのアウトドア愛好者が県内外から訪れる場所でもあります。冒険としてアウトドアスポーツに挑戦してみるのはいかがでしょうか？ 不安かもしれませんが一歩外に踏み出してみると素敵な体験ができることでしょう。冒険は日常生活のほんの少し外に存在します。アウトドアスポーツという小さな冒険を楽しんでみませんか？

## 新たな礎を、この地域に。日医工山梨グループ

### 医薬品卸

株式会社 日医工山梨

### 調剤薬局 在宅医療・介護

株式会社 日医調剤  
ケーツーメディカル 株式会社  
有限会社 フロイント

### 電気事業

ニチエ電気 株式会社

### 介護施設

社会福祉法人 ふれあい倶楽部  
介護老人福祉施設 りんどうの里  
地域密着型介護老人福祉施設 うぐいすの森  
サービス付き高齢者向け住宅 けやきの郷  
デイサービス いちかわ

### 診療所

医療法人 啓徹会  
市川メディカルクリニック  
昭和メディカルクリニック

本社

〒409-3845 中央市山之神流通団地1-6-2

TEL055-288-8501

<http://www.nichiiko-yamanashi.co.jp/>



会社案内動画  
こちらから



# MectaLabo

カラダの不調を改善します！



柔道整復師とトレーナーが外側、内側の両方からアプローチをし健康な生活をバックアップ！

個々のレベルと目標に応じた施術やトレーニングを行います。【防災指定・各種保険取り扱い】

トレーニング  
*Training*

整骨院  
*Chiropractic Clinic*

リハビリ  
*Rehabilitation*



〒400-0115 山梨県甲斐市篠原784-7  
TEL:055-287-7301 / FAX:055-287-7302  
MAIL: info@mecta-labo.co.jp  
<https://www.mecta-labo.co.jp>



詳しくはHPをチェック！  
メクタラボ

アマノパークス	バス通り	
山梨中央銀行 南竜王支店	★ 竜王 スポーツ	
◀ 開国橋		
コウノスポーツ 竜王店	竜王南小 学校入口	鹿軌道
		コスモス
		甲府 ▶

## かいスポーツプレス VOL.20

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 FAX055-287-7302

E-mail=info@kaispo.or.jp

<http://www.kaispo.or.jp>

発行人：河野 秀樹

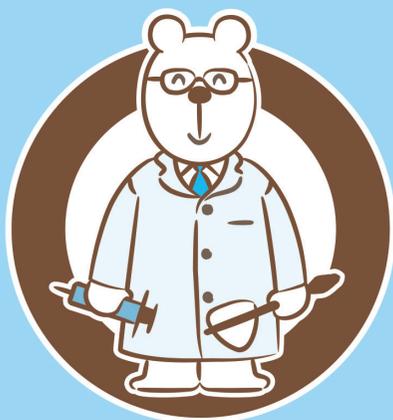
編集人：立林 繁由起

スタッフ：YASUO

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 2024



**KOHNO**  
orthopedic clinic

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 ●



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.20

かいスポーツプレス 第20号 2024年9月27日発行 無料  
発行人=河野秀樹/編集人=立林繁由起/発行=NPJ法人・甲斐スポーツ振興会 〒400-0117 甲斐市西八幡2113-1 TEL.055-260-8877