

### 5月「亀戸カヌー安全講習会」

亀戸スポーツセンターでは、「水彩都市・江東」を代表するスポーツカヌー一般公開を実施しています。一般公開の参加には、事前に安全講習会に参加することが必要です。ぜひ、ご参加ください。



- 日時 平成30年5月19日(土) 13:00~16:00 (講義1時間・実地1時間30分)
- 会場 亀戸スポーツセンターおよび旧中川「ふれあい橋」付近
- 対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(定員5人。応募が多数の場合は抽選)
- 申込み 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名(ふりがな)③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し 〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ 5月1日(火)必着 当選された方は5月13日(日)までに入金をお願いします。
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571 FAX 5609-9574
- 参加費 3,850円(平成30年度内有効の保険料を含む)

### 平昌パラリンピック金メダリスト新田佳浩選手が深川北スポーツセンターで報告会を開催

4月14日(土)深川北スポーツセンター1階ロビーにて、平昌パラリンピックで金・銀メダルを獲得した新田選手の報告会を開催いたしました。

新田選手への花束贈呈の後、トーク・質問コーナーを設け、これまでの競技経験や障がい者クロスカントリースキーについてだけでなく、また、障がい者スポーツへの思いも語っていただきました。集まった皆さんからの質問にも気軽に応えていただき楽しい時間となりました。

トークショー終了後は、先着30名の方と記念撮影も行い、障がい者スポーツの素晴らしさを体験いただく貴重な楽しい時間でした。

新田選手は、長野パラリンピック以降6大会連続でパラリンピックに出場し、ソルトレイク大会で銅メダル、バンクーバー大会では2個の金メダルを獲得、通算で5個のメダルを獲得しています。



### 江東区ロゴマーク入りタオルを発売開始！！

江東区健康スポーツ公社では、「SPORTS & SUPPORTS KOTO City in TOKYO スポーツと人情が熱いまち 江東区」をPRする江東区ロゴマーク入りTシャツを販売していますが、今回、ロゴマーク入りタオルの販売を開始しました。スポーツの場ではもちろん様々なシーンで、あなたも江東区の魅力を発信してみませんか！

#### 新発売 ロゴマーク入りタオル

販売価格 830円(税込)  
販売場所 健康センター及び各スポーツセンター  
(サイズ 約34cm×85cm)



色：白・グレー  
サイズ：S・M・L・LL  
価格：1,470円(税込み)

※今治製の手触りの良いタオルです。

#### ★5月の休館日★

5月14日(月) 5月28日(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。



# 応援します！あなたの健康づくり

# フィットこうとうMINI

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号  
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## 体幹を鍛えて



## 動きやすい身体を作ろう

体幹とは、体の中心部分を意味します。腹筋だけでなく、背中や腰周りを含めた胴体部分全般を指します。もう少し詳しくみると胴体の深層部の四つの筋肉、横隔膜(おうかくまく)、腹横筋(ふくおうきん)、多裂筋(たれつきん)、骨盤底筋群(こつばんていきんぐん)などを指し、これらの筋肉をインナーマッスルともいいます。

最近では、手、足、頭など胴体から繋がっている部分を機能的に活かすためには、胴体部分がしっかりしていることが重要であるといわれています。そのため体幹トレーニングで体の内側にあるインナーマッスルを意識的に鍛えることが注目されています。

### 体幹を鍛えるとこんな効果が期待できます

- 姿勢や身体のバランスが良くなる。
- 骨盤の位置が矯正され、ポッコリお腹が解消される。
- 基礎代謝が上がり脂肪が燃焼しやすくなる。
- ケガの予防や肩こり、腰痛対策。





## お家で簡単体幹トレーニング

体幹トレーニングは、特別な道具がなくても、自宅で手軽に始められます。ここでは、基本的なトレーニングを3種類ご紹介します。

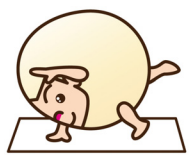
### 腹筋と背筋を鍛える（肘つきプランク）

床にうつ伏せになり、肘を肩の真下に置きます。そのままつま先と前腕だけで身体を支えます。この時、身体は一直線にします。身体が一直線になった状態で10秒間維持しましょう。これを数セット繰り返します。慣れてきたら、時間を伸ばしましょう。

このプランクの姿勢で鍛えられるのは、腹筋群の中でも、腹直筋、腹斜筋、腹横筋などの深層筋。また、背筋の深層にある脊柱起立筋を鍛えることも可能です。お尻にも力が入るので、腹筋と背筋だけでなく、体幹全体を鍛えることができます。



肘つきプランク



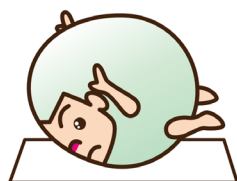
バックレッグレイズ



### 脊柱起立筋と大殿筋を強化する（バックレッグレイズ）

足を腰幅くらいに開き、うつ伏せになります。この時、手は肩や腕に無駄な力が入らないようにリラックスできるところへ置いておきましょう。

軽く膝を曲げ、ももが床から少し離れるくらいの高さで持ち上げましょう。まずは、15回3セットを目標に行いましょう。



### 脊柱起立筋を強化する

（ヒップリフトwithワンレッグエクステンション）

足の重さを上手に活用して、お尻と脊柱起立筋を鍛えるエクササイズです。片脚で支えるので、バランスを保つために他の筋肉も活用しています。腹横筋を意識して安定させるとより効果的です。

膝を90度に曲げた状態で横になります。膝から鎖骨までがまっすぐになるようにお尻を床から持ち上げます。片脚の膝を伸ばし、まっすぐを意識します。お尻を持ち上げたまま、足を左右入れ替えます。

左右10回ずつ3~5セットを目安に、まずは左右10回ずつ3セットを目標に行いましょう。



ヒップリフト with ワンレッグエクステンション

今回は、主に体幹部分のインナーマッスルを鍛える方法をご紹介しましたが、肩まわりやその他のインナーマッスルを鍛える方法はインターネットでもたくさん紹介されています。慣れてきたらトレーニングの種目を増やして全身のインナーマッスルを鍛えることにも挑戦してみてください。

区内にある6か所のスポーツセンターや健康センターのトレーニング室を利用してみたいはいかがでしょうか。トレーニング室にはトレーナーが常駐しており、トレーニング中の姿勢のチェックなどアドバイスを行っています。一度、トレーニング室へおいでください。

## トレーニング室をご活用ください

トレーニング室には、トレーナーが常駐しており、初めての方でも安心してご利用になれます。お気軽にご来場ください。（健康センタートレーニング室は利用料金が異なります。）

利用の種類	一般	シニア 区内在住・65歳以上を確認 できる書類を提示できる方
トレーニング室専用券（4時間）	400円	100円
全日（9:00~21:50）	700円	200円
回数券（11枚綴）	4,000円	1,000円
トレーニング室会員証 1か月	3,000円	1,200円
トレーニング室会員証 3か月	8,000円	3,250円
トレーニング室会員証 6か月	15,000円	6,000円

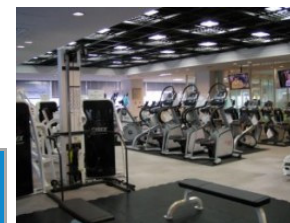
トレーニング室利用にあたっては、運動しやすい服装と室内用の運動靴をお持ちください。

初めて利用する際には、各トレーニング室の利用登録後に、設置機器の使用方法等の説明を行いますので、使い方がわからないからという心配は無用です。

ご不明な点は、常駐のトレーナーにお気軽にお声かけください。

健康センタートレーニング室を利用する場合には、健康度測定（有料）を受けることが必要です。

また、利用料金も異なります。詳しくは、健康センターホームページをご覧ください。直接お問合せください。



**あなたの近くにもきっとある！  
スポーツセンターMAP**

**越中島プール** 夏季のみ営業 越中島1-3-23 ☎5620-0045

交通機関  
●JR京葉線 越中島駅 徒歩2分  
●東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩8分  
●都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩8分  
●都営バス 門33 越中島徒歩1分  
(江東スポーツ施設運営パートナーズが運営しています)

**4 亀戸スポーツセンター** 亀戸8-22-1 ☎5609-9571

交通機関  
●東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分  
●JR総武線 亀戸駅東口 徒歩15分  
●都営バス 亀戸七丁目 徒歩6分

**1 深川北スポーツセンター** 平野3-2-20 ☎3820-8730

交通機関  
●東京メトロ東西線 木場駅 徒歩10分  
●都営地下鉄大江戸線 清澄白河駅 徒歩12分  
●都営バス 木場公園 徒歩3分 木場四丁目 徒歩5分

**5 江東区スポーツ会館** 北砂1-2-9 ☎3649-1701

交通機関  
●都営地下鉄新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分  
●東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分  
●都営バス 扇橋二丁目 徒歩7分 扇橋三丁目 徒歩4分 大島一丁目 徒歩8分

**2 深川スポーツセンター** 越中島1-2-18 ☎3820-5881

交通機関  
●東京メトロ東西線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分  
●JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分  
●都営バス 越中島 徒歩1分

**6 東砂スポーツセンター** 東砂4-24-1 ☎5606-3171

交通機関  
●東京メトロ東西線 南砂駅 徒歩20分  
●都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分  
●都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

**3 有明スポーツセンター** 有明2-3-5 ☎3528-0191

交通機関  
●臨海新交通ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩10分  
●有明テニスの森駅 徒歩15分  
●りんかい線 国際展示場駅 徒歩15分  
●都営バス 有明一丁目 徒歩3分

**7 健康センター** 東陽2-1-1 ☎3647-5402

交通機関  
●東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩8分  
●都営バス 東陽町駅前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分

【会員制】  
ご利用方法はお問合せください。

深川スポーツセンター・健康センターには、プールはありません。越中島プールは夏季のみ営業しています。