

# 年末年始の開館予定

年末は、12月28日(木)まで通常営業、年始は2日から臨時営業します。



施設名	年末	年始	備考
スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701	12月28日(水) 22時まで営業	1月2(祝)・3日(火)は 午後5時まで営業 ※最終入場は16:30  4日からは通常営業  ■トレーニング室 9:00~17:00  ■屋内プール 9:30~17:00 ※深川スポーツセンターには プールはありません。  ■体育室等の団体利用 午前・午後の区分	12月1日(木)から28日(水) までプールの利用を中止します。 (更衣室空調工事のため)
深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881			12月1日(木)から28(水)まで 改修工事のため小プール・幼児 用プールを休場します。
亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571			12月28日(水)は換水の為 プールを休場します。
有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191			空調設備改修工事のため 12月13日(火) 27日(火) 28日(水)はトレーニング室を 休場します。
東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎5606-3171			
深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730			

SPORTS & FITNESS KOTO City in TOKYO

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/>



## 健康づくりは、体伸ばしから ストレッチを習慣化

筋肉が縮こまっていたり、反対に伸びきっている状態が長く続いている場合に身体は硬くなります。身体が硬い状態では身体全体のバランスが悪くなり、身体の持つ本来のパワーが活かせません。ぜひ、身体伸ばしを習慣化して、あなた本来のパフォーマンスを取り戻してください。

### ●筋肉が硬いと動きにくく、疲れやすい

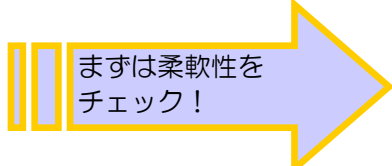
筋肉が固まっていると、その筋肉に関係する各関節が動かしにくかったり、痛みを伴うこともあります。また、血行が悪くなるので疲れやすくなります。

### ●筋肉が硬いと血行が悪くなり基礎代謝が下がる

筋肉が硬い状態では、血行が良くないので、基礎代謝がさがります。筋肉をリラックスさせることで消費カロリーが多くなりダイエット効果も期待できます。

### ●身体が硬いとゆっくりできない

身体が張っているとリラックスできないものです。まず身体の緊張をほぐして、気持ちもリフレッシュしましょう。



## 亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会

リオデジャネイロ オリンピックのカヌー・スラロームで日本選手が銅メダルを獲得し、注目度急上昇のカヌーですが、あなたも体験してみませんか!

亀戸スポーツセンターでは月に1回、安全講習会を開催しています。カヌーの基本を学べるほか、講習会参加者は月に1回の「一般公開」に参加することができます。まずは水上散歩から始めてはいかがでしょうか。



### 12月度カヌー「安全講習会」

日時 : 12月17日(土) 13:00~16:00 (予定)

会場 : 亀戸スポーツセンター 会議室  
※会議室で講義を受講後、旧中川「ふれあい橋」たもとからカヌーに乗っての実習となります。

申込み : 往復はがきに①カヌー講習会②氏名  
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江東区亀戸8-22-1  
江東区亀戸スポーツセンターまで。  
11月27日(日) 必着

問合せ : 亀戸スポーツセンター  
TEL5609-9571 FAX5609-9574



### ★12月の休館日・年末年始休館のお知らせ★

12/12(月) 12/26(月)  
12月29日(木)から1月3日(火) 年末年始休館 2日・3日は臨時営業  
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。

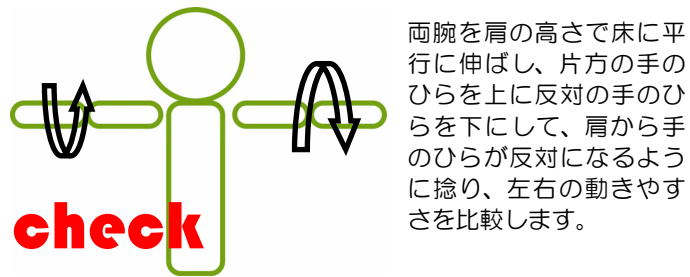
## 柔軟性のチェックとストレッチ

身体の各部位ごとにチェックの仕方や伸ばし方も変わってきます。また腰のトラブルが肩のトラブルの原因ということもあります。従って、ストレッチは、全身の状態をチェックしてバランス良く伸ばすことが大切です。ここでは肩と腰にポイントを絞って紹介します。

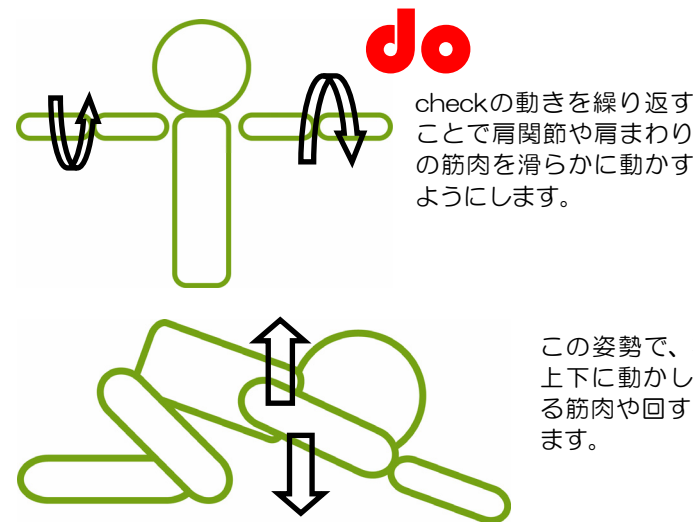
### ここに注意

身体が硬い原因が筋肉によるものなのか注意が必要です。俗に五十肩と言われるものの原因は、骨や腱、関節包など関節の変形による癒着が原因の場合があります。その場合は整形外科で診察を受ける必要があります。

**肩の柔軟性**  
肩まわりの柔軟性は、個人差があるので、左右の可動範囲の差を改善する動きで柔軟性を向上させバランスの取れた姿勢を目指します。



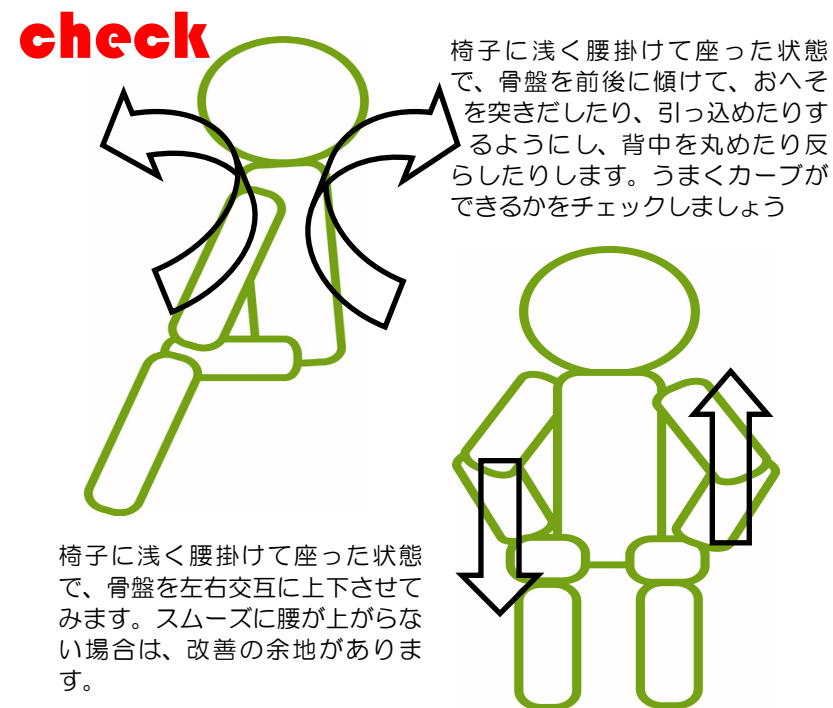
両腕を肩の高さで床に平行に伸ばし、片方の手のひらを上に反対の手のひらを下にして、肩から手のひらが反対になるように捻り、左右の動きやすさを比較します。



checkの動きを繰り返すことで肩関節や肩まわりの筋肉を滑らかに動かすようにします。

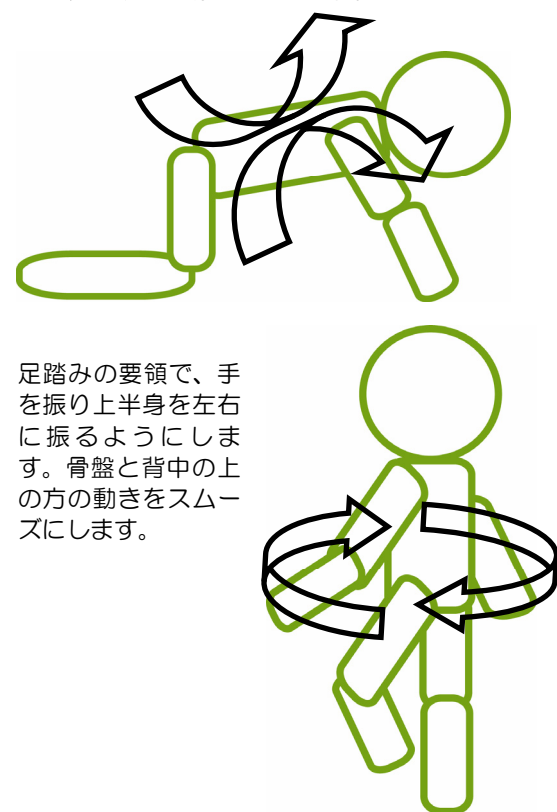
この姿勢で、左右交互・上下に動かし、肩をひねる筋肉や回す筋肉を緩めます。

**腰の柔軟性**  
腰は体幹を安定させ、活動するうえで重要な役割を果たしています。腰を前後左右均等に動かさなかったり、捻れない場合、日常生活での姿勢が悪くなり体の一部に負担がかかってしまうようになります。



椅子に浅く腰掛けて座った状態で、骨盤を前後に傾けて、おへそを突きだしたり、引っ込めたりするようにし、背中を丸めたり反らしたりします。うまくカーブができるかをチェックしましょう

**do**  
四つんばいになり、おへそを引き上げて背中全体でアーチを作ります。次に背中全体を反らせてカーブを作ります。この動作を繰り返して腰椎と胸椎の動きを滑らかにします。



足踏みの要領で、手を振り上半身を左右に振るようにします。骨盤と背中の上の方の動きをスムーズにします。

椅子に浅く腰掛けて座った状態で、骨盤を左右交互に上下させてみます。スムーズに腰が上がらない場合は、改善の余地があります。

## ストレッチを理解して効果を高めよう

一回のストレッチは  
どの位やればいいのか

伸ばそうと思う場所によって時間を変えるのがベストです。肩まわりなどは、筋肉が脚等に比べ少ないので、短めの15秒程度が良いでしょう。

やりすぎはかえって違和感を感じることもあるので注意が必要です。短めの時間で回数を増やすのが良いでしょう

呼吸は自然呼吸で

ストレッチで体を伸ばす際は、息を吐きながら伸ばすのが基本ですが、深く息を吐きすぎると、強く伸ばしすぎてしまう可能性があります。息を吐き終わったら後は楽に呼吸をしてください。あくまでも体をリラックスさせてが基本ですから、自然呼吸でおこないましょう。

お風呂上りは、水分補給をしてから

お風呂上りは、ストレッチのゴールデンタイムです。筋肉が温まって伸ばしやすくなっています。ただ、汗をかくことで、体の水分量が減り、血流が悪くなり効果が落ちることがあるので、水分補給をしてからストレッチしましょう。

肩こりがひどいときは  
安静にしていたほうがいいのか？

肩こりがひどい時などは、痛みを感じない範囲でストレッチをすることは改善に有効です。動かさないでいるとどんどん筋肉が硬くなり、動きが悪くなってしまいます。

朝起きたら首筋が張っている

朝起きた時に首筋が張っていることはありませんか？ 枕の高さや大きさがあっていないために、一晩中不自然に首の筋肉を伸ばしていることが原因かもしれません。体を不自然に伸ばさないよう、日ごろから注意しましょう。



どうやったらいいの？

肩と腰のストレッチを簡単にご紹介しましたが、誰かに教わりたい方は、スポーツセンターのトレーニング室をご活用ください。トレーニング室には、ストレッチスペースがあり、ストレッチ用のビデオを流している施設もあります。判らないことは、気軽にトレーナーにお尋ねください。身体を伸ばしたついでに、筋力トレーニングで体のバランス良く保つ効果も期待できます。是非、お試しください。