

### スポーツセンターの凄い人を紹介します！

江東区スポーツ会館のトレーニング室に通い、昨年の11月26日・27日に東京都品川区で行われた第17回ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会で見事優勝(70歳以上の部120kg・日本新記録)した立野正勝さん(75歳)を紹介します。

立野さんはこれまでも、東京都ベンチプレス大会(70歳以上の部115.5kg)で優勝などの輝かしい競技歴をお持ちです。



問 第17回ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会で優勝された感想は？

答 70歳以上の部で日本新記録を樹立し、率直に嬉しかったです。当日は体調もあまりよくなく、不安もありました。その中で日本の新記録であったため、嬉しさのあまり、思わず、ガッツポーズをしてみました。

問 ベンチプレスを始めたきっかけは？またその魅力は？

答 子どもの頃から体を鍛えることが好きでした。ベンチプレスは、今から40年ほど前に、九州から江東区に仕事を求め引っ越した際、体を鍛えたいと思い、近くのスポーツ会館へ通い始めたのがきっかけです。以来、継続していますが、ベンチプレスの魅力は、スポーツ会館のジムへ通うことによって、いろいろな人と出会えること。それが楽しみであり、最大の魅力です。

問 ベンチプレスで気づかったこと、苦労したことは？

答 今まで気づく感じたことはありません。ただ、少しの油断で、肉離れなどの怪我をしてしまうため、細心の注意を払っています。

問 ベンチプレスで今目標にしていることは？

答 120kgを達成したので、次は130kgに挑戦し、更なる磨きをかけていきたいです。



### 第10回小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ 2月19日(日)

区内6ブロックの予選会が終了し、チャンピオンズリーグ出場チームが決定しました。

予選会を勝ち抜いた代表全48チームが学年別の区内NO.1を目指して対決します。

こども達の熱戦を皆で応援しよう！ 会場 江東区スポーツ会館 江東区北砂1-2-9 ☎3649-1701 fax3649-3123

#### 3年生

- 南砂ドリーム11 (南砂小)
- 四砂ドラゴンファイターズ (第四砂町小)
- レジェンドファイヤーズ (明治小)
- 南陽Z (南陽小)
- シャイアントアンパンマン (浅間堅川小)
- 復活水神ハンターズ (水神小)
- ポテトチップス (東雲小)
- 豊北優勝 (豊洲北小)
- 三砂五右衛門 (第三砂町小)
- FC三大 (第三大島小)
- 闘志深川 (深川小)
- 川南キングハリケーン (川南小)

#### 4年生

- 南砂オールスターズ (南砂小)
- 四砂スター (第四砂町小)
- ファイターカモミンズ (越中島小)
- 南陽レンジャーズ (南陽小)
- 香取小学校4年1組 (香取小)
- 燃えろ一亀ファイティング (第一亀戸小)

#### とよきたキング

- 豊洲スーパードラゴン (豊洲小)
- 三砂ジャパン (第三砂町小)
- 東砂ジャパン (東砂小)
- 八名川アニバーサリー 百 (八名川小)
- 元加賀ファイヤーバード (元加賀小)

#### 5年生

- クリームエンジェルス (第二大島小)
- ももたろう (小名木川小)
- ファイヤー明治 (明治小)
- Theアンパンマン臨海 (臨海小)
- ゴーストいっくす (第一亀戸小)
- ファイアーファイターズ5 (水神小)
- 豊北チャンピオンズ (豊洲北小)
- ザ・ポップコーン豊洲 (豊洲小)
- 紅の三砂 (第三砂町小)
- GODAI STARS (第五大島小)
- 扇橋モンスターズ (扇橋小)
- 元加賀109 (元加賀小)

#### 6年生

- タイガードッチーズ (南砂小)
- 四大フェニックス (第四大島小)
- クリキントンス (数矢小)
- 超高級からあげクン明治味 (明治小)
- 今年で最後だ ガリガリ君 (水神小)
- 水神Poseidon (水神小)
- えだがわ (枝川小)
- イーストクラウド (東雲小)
- イペリコ軍団 (第五大島小)
- 三砂ファイターズ (第三砂町小)
- KZY元加賀 (元加賀小)
- 八名川ユラベチノ (八名川小)

### ★2月休館日のお知らせ★

2/13(月) 2/27(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/>



## 身体の調子を取り戻そう

年末年始は、お付き合いで食べたり飲んだりする機会が多いわりに、身体を動かす機会が少なくて体が重いということはありませんか？  
気分を一新して、動きやすい身体づくりを始めましょう！

**身体にむくみがある時は** 年末年始には、味の濃いものを食べることが多いかと思います。塩分をたくさん摂取すると、血液の濃度を薄めて体内に水分を保持しようとするため、むくみが生じます。また、身体を動かさないことでリンパの流れが悪くなり、身体のなかに水分が溜まってしまうことがあります。

むくんだ状態は太って見えますし、当然体重も増加してしまいます。また、血圧も高くなるなど良いことはありません。塩分を抑えた食事や気軽にできるマッサージでむくみ対策をしてみましょう。



**運動不足の解消に** 動かしていなかった身体を動かすのは、とても難しいものですが、急に無理をして激しい運動をと思わぬケガをすることがあります。まずは、散歩を兼ねてのウォーキングから始めてみませんか？

少しゆっくり始めていき、身体が温まってきたら少し心拍数上がるように早歩きをしてみましょう。暖かい室内から寒い屋外に出る際には、服装にも十分気を付けてください。

時間があれば、スポーツセンターのトレーニング室を利用してみてください。トレーニング室内は運動に適した室温で、トレーナーも常駐しているので安心して運動することができます。





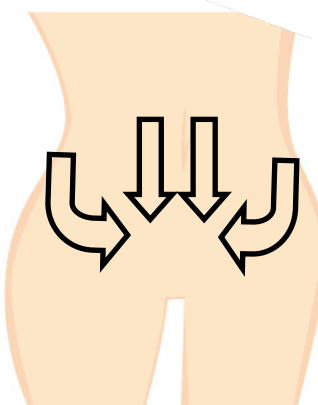
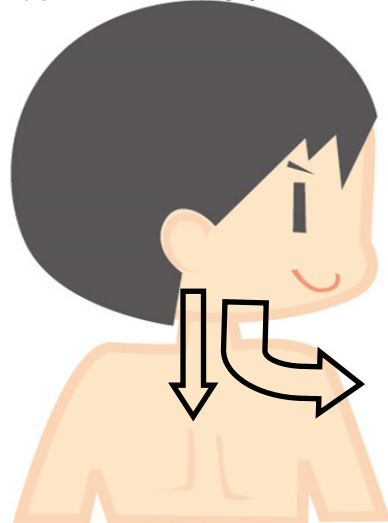
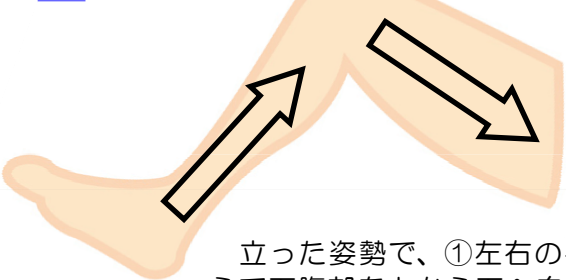
# やってみよう！ むくみ解消マッサージ！

身体に溜まった老廃物を排出する役目のリンパ液は、筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことで流れていきます。あまり体を動かさないとリンパの流れが悪くなり、体がむくんだり、調子が悪くなることがあります。リンパの流れを良くするマッサージでむくみを解消しましょう。

**1** 片側の膝を立てて床に座ります。左右の手のひらを左右それぞれの脚の外側と内側にあて、足首から太腿のつけねまで30秒ずつさすります。

**2** 顔を左に向け、首の右側、耳の下から鎖骨まで、耳の下から肩先までを左右の手のひらで30秒さすります。終わったら右も同じようにします。

**3** 立った姿勢で、①左右の手のひらで下腹部を上から下へ向かってさすり、②鼠蹊部（そけいぶ）を外から内側へとさすります。交互に1分間行います。



# 使ってみよう！

トレーニング室で運動不足解消！

トレーニング室の使い方を紹介します。

## START

券売機で利用券を購入  
定期券や回数券の料金設定もありますが、まずは1回利用をお試しください。

## 受付

トレーニング室で受付  
初めての方は、利用者登録をしていただきます。

## 説明

設置器具の説明  
沢山ある器具の使用法やトレーニング室使用上のルールを説明をトレーナーがさせていただきます。

## メニュー

トレーニングメニューの作成  
トレーニングを効果的に行うなら、トレーニングメニューを作成しましょう。常駐のトレーナーにお声がけいただければ、目的に合ったメニューを作成します。※有明スポーツセンターは、ベーシックプログラムを提供。

## 準備運動

始める前にストレッチ  
トレーニングを安全に行うため、トレーニングを始める前に必ずストレッチをしましょう。トレーニング室には、ストレッチ用のエリアが設けられていますのでそちらで行います。

## ルール1

多くの人が使えよう  
トレーニング器具は、台数に限りがあります。多くの人交代で使えるよう、一つの器具を長時間占有することはやめましょう。また、長めに休憩をとる場合は、一旦器具から離れましょう。

## 整理運動

終わる前にストレッチ  
トレーニング後の筋肉を伸ばすことで疲労の回復度が違ってきます。ストレッチを忘れずに！

## ルール2

皆が気持ち良く使えるように  
自分が使い終わったら、次の人が気持ち良く使えるように、使う前の状態に戻し、備え付けの布巾で汗等を拭きあげましょう。また、周りにも注意し他の利用者の迷惑にならないよう注意しましょう。

# GOAL

お疲れ様でした

身体づくりは、無理せず続けることが大事です。続けることで少しずつ健康な体を作ることができます。楽しみながらトレーニングを続けましょう。

## 整理運動

終わる前にストレッチ  
トレーニング後の筋肉を伸ばすことで疲労の回復度が違ってきます。ストレッチを忘れずに！

## ルール2

皆が気持ち良く使えるように  
自分が使い終わったら、次の人が気持ち良く使えるように、使う前の状態に戻し、備え付けの布巾で汗等を拭きあげましょう。また、周りにも注意し他の利用者の迷惑にならないよう注意しましょう。

# 参加してみよう！

# 深川スポーツセンター杯 カローリング大会2017

カローリングは、カーリングを室内で楽しむために発案されたスポーツです。ルールは簡単で、子どもと大人の対戦も楽しめます。ご家族やお友達とぜひご参加ください。

- 日時 3月5日(日) 9:00~12:30 (予定)
- 会場 3F 大体育室
- 対象 小学生以上の3名1組
- 定員 48チーム(定員を超えた場合は抽選となります)
- 参加費 無料
- 申込締切 2月20日(月) 必着
- 申込方法 往復はがきに①大会名②チーム名③代表者の氏名・住所・電話番号④参加者(3名分)の氏名・年齢を記入の上、深川スポーツセンターに郵送または、所定の申込書に普通はがきを添え窓口へ。
- 問合せ 深川スポーツセンター
- 申込先 〒135-0044 江東区越中島1-2-18 ☎3820-5881 fax 3820-5884



## 亀戸スポーツセンター カヌー一般公開

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会修了者を対象に一般公開を開催いたします。講習会修了者の皆様のご利用をお待ちしております



### 2月カヌー「一般公開」

- 日時 2月25日(土) 13:30~15:00 (各30分) 各回5名
- 会場 旧中川「ふれあい橋」付近
- 申込み 開催日10日前(2/15)から3日前(2/22)までに電話またはスポーツセンター受付窓口にて予約をしてください。(各時間帯定員5名)
- 当日 予約時間帯の前にスポーツセンター受付にて、「安全講習会修了カード」をご提示のうえ、参加費600円(30分)をお支払いください。支払い済み券を受け取った後、現地(ふれあい橋カヌー受付場所)へお越しください。※キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- 問合せ 江東区亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571 fax 5609-9574 ※1月から3月は、安全講習会はありません。

