

# 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 大会結果報告

平成29年2月19日(日)スポーツ会館にて、区内学年No.1を決める『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』が開催されました。

区立小学校3~6年生の同校同学年で結成されたチームで、各センター大会の各学年の1位と2位のチームが出場し、熱戦が繰り広げられ、子ども達の思い出に残る大会となりました。

主催：江東区スポーツ推進委員会・公益財団法人江東区健康スポーツ公社  
協力：江東区立小学校PTA連合会  
後援：江東区・江東区教育委員会・江東区体育協会・読売新聞東京本社



3年生の部		
優勝	三砂五右衛門	第三砂町小
準優勝	南砂ドリーム11	南砂小
第3位	四砂ドラゴンファイターズ	第四砂町小
第4位	川南キングハリケーン	川南小
4年生の部		
優勝	元加賀ファイヤーバード	元加賀小
準優勝	香取小学校4年1組	香取小
第3位	燃えろー亀ファイティング	第一亀戸小
第4位	八名川アニバーサリー 百	八名川小

5年生の部		
優勝	ゴーストいっくーズ	第一亀戸小
準優勝	豊北チャンピオンズ	豊洲北小
第3位	ももたろう	小名木川小
第4位	ザ・ポップコーン豊洲	豊洲小
6年生の部		
優勝	今年で最後だ ガリガリ君	水神小
準優勝	KZY元加賀	元加賀小
第3位	水神Poseidon	水神小
第4位	えだがわ	枝川小

## 輝くスポーツマン紹介

区内には、スポーツセンターを活用しての健康づくりで、毎日、充実した生活を送られている方が沢山いらっしゃいます。今回は、亀戸の芳澤さんと森下の川名さんのお二人をご紹介します。



### スポーツセンタートレーニング室 利用6000回 亀戸の芳澤司郎さん

亀戸在住の芳澤さんは、土日を除いて、毎日亀戸スポーツセンターのトレーニング室を利用して健康づくりをされています。



1日1時間程度、無理のない強度でのトレーニングをこなし、毎日スポーツセンターに通うことで体調管理をされています。

利用回数の節目には、トレーニング仲間と利用回数の大台にのったことを共に祝うほか、次の大台目指しての決意を新たにされ毎日のトレーニングに励まれています。

### プールで体づくり まだまだ現役アスリート 川名栄一さん

森下在住の川名さんは、深川北スポーツセンターを利用している水泳サークル遊ゆうSCに所属し活動されているほか、健康センターのウォーキング講習会修了者で作ったサークルでも活動中で、水泳・ウォーキングとスポーツライフを充実されています。



昨年12月には、新日本スポーツ連盟主催の水泳大会で1500m自由形の区分9で見事優勝されました。

まだまだ現役アスリート川名さん、これからも頑張ってください。

### ★ 休館日のお知らせ(4月分) ★

4/10(月) 4/24(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/>



## 筋膜リリースに挑戦!

最近、筋膜という言葉を目にすることはありませんか?筋膜は、筋肉を包んでいるタンパク質の繊維でできた薄い膜のことで、身体の組織を包みこんでつなぐ役割を担っており、第二の骨格とも呼ばれています。

筋膜は、激しい運動をした時や筋肉を使わない状態が続いたりすると、伸縮性を失い硬直します。筋膜が硬直することで身体が伸ばせなくなったり、姿勢にゆがみが生じ、体調不良になることがあります。今月は用具を使って簡単にできる筋膜に弾力を取り戻す方法(筋膜リリース)をご紹介します。

### 江東区ロゴマーク入りTシャツ販売中



色：白・グレー  
サイズ：S・M・L・LL  
価格：1,470円(税込)  
健康センター・スポーツ会館・深川スポーツセンター・亀戸スポーツセンター・有明スポーツセンター・東砂スポーツセンター・深川北スポーツセンターの窓口で販売しています。

### 筋膜リリースは用具を使って効果的に!

筋膜リリースは、用具を使い、自分の体重を利用して効果的に行うことができます。最近では、ホームセンターなどで用具を手軽に購入できますが、ご自宅に硬式テニスのボールがあれば、代用可能です。また、固めのストレッチボールのようなものがあるとボールよりも大きな面で押すことができるので、効果が上がります。



ボールを使って、猫背の改善や肩まわりをほぐす筋膜リリースを次ページで紹介します。

やってみよう  
筋膜リリース

## やってみよう筋膜リリース

### 圧迫してゆっくり伸ばすが基本！物足りないぐらいでOK！

硬くなった筋膜はゆっくり押し伸ばすことで、筋膜自体への水分や栄養の循環がよくなり、伸縮性を取り戻します。筋膜リリースの基本は、「圧迫してゆっくり伸ばす」です。初めから強い刺激ではなく、物足りない位を目安にして、体調を考えながらゆっくり始めてみてください。

#### スポーツセンター職員が筋膜リリースを体験



**縮んだ首の後ろをリリース**  
仰向けになり、首の下にボールを置いて首の後ろを圧迫する。(10~30秒)



**丸まった上背部をリリース**  
肩甲骨の周辺にボールの位置を移動させ、両腕を頭上にあげる。そのままボールの位置を移動させながら、上背部全体を圧迫していく。(10~30秒)



**背中中の張りや胸の委縮をリリース**  
ボールを左の肩甲骨の下に縦におく。頭を右に向け、右手を左側の鎖骨のあたりにあてて、体の外側に向かって押し伸ばす。(10秒) 反対側も同じように押し伸ばす。



**胸の張りをリリース**  
うつ伏せになり、顔を下に向けたまま、ボールに胸を押し付けるようにして圧迫する。(10秒)



**脇の下をリリース**  
仰向けになり体を左に向ける。左腕を伸ばした状態で、脇の下に棒をあて、下に移動させながら側面を伸ばしていく。(10~30秒) 反対側も同じように伸ばしていく。



**左右の腰の筋膜をリリース**  
腰にボールをあてて仰向けになり、右足をクロスさせ、左手を枕にして、左腰に体重をかけて押し伸ばす。(10~30秒) 反対側も同じように押し伸ばす。

#### 体験職員の感想

最近、肩の動きが良くないと感じていました。少しの時間でも、肩まわりが軽くなったような気がします。ボールを購入してしばらく挑戦してみようと思います。

#### 手作り筋膜リリースグッズ



上の写真は、筋膜リリース用のグッズとして市販されているものですが、硬式テニスボールと靴下でも代用可能です。テニスボールを靴下の中に入れ、つま先側にしっかり押し込み、反対側を結びます。その際、ボールが動かない位きつく締めることがポイントです。

#### 効果を見ながら毎日押し伸ばす！

押し伸ばしても、気持ち良くも痛くも、まったく感じないという場合は、押し伸ばす位置を変えて試してみましょう。

押す位置を少しずつ変えて試しながら、押し伸ばした時に、気持ち良いか痛い位置を見つけましょう。そこが、筋膜をほぐすポイントになります。

圧迫をすることで、血圧が大きく変わる場合がありますので、血圧でお医者さんから指導されている方は、注意してください。

固まった筋膜は、なかなかほぐせないかもしれませんが、毎日少しずつ続けることで、効果がでてきます。頑張ってください！

## 東砂スポーツセンターフリー参加教室参加者募集！

東砂スポーツセンターでは、はがき等のお申込みが不要のアクアビクス教室を開催しています。普段、運動されていない方でも、体に負担の少ない水中運動を時間に余裕のある時に、気軽にご参加ください。また、事前登録が必要ですが、体調の良い時に参加いただけるマタニティアクアビクスもあります。妊娠中の体調管理にご活用ください。※日程は変更になる場合があります。

開催場所・問合せ 東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎ 5606-3171 FAX: 5606-3176

#### きがるにアクアビクス日曜コース

対象：中学生を除く15歳以上の方40人※1回あたりの定員  
期間：～H30年3月25日 (H29.7/16～8/27,12/31～H30.1/7,2/11を除く)  
日時：日曜日11:00～12:00  
受講料：1回610円

#### きがるにアクアビクス土曜コース

対象：中学生を除く15歳以上の方40人※1回あたりの定員  
期間：～H30年3月24日 (H29.4/29,8/12,9/23,12/23～H30.1/6,3/31を除く)  
日時：土曜日16:50～17:50  
受講料：1回610円

#### きがるにマタニティアクア

水中だと母体への負担も軽くなり、妊娠中の不快な症状の緩和にも役立ちます。また、教室の前後に助産師による検診があるので安心して運動できます。

対象：安定期に入ったおおむね16週から出産予定日1週間前までの妊婦20人※1回あたりの定員  
期間：～H30年3月30日 (H29.5/5,7/21～8/25,11/3,12/22～H30.1/5を除く)  
日時：金曜日12:25～13:25 ※事前検診11:25～  
受講料：1回1,020円

好評開催中！！



## 亀戸スポーツセンター 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を開催いたします。皆さんのお申込みをお待ちしております。

#### 4月 「カヌー安全講習会」

- 日時 4月15日(土)13:00～16:00
- 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・在学の中学生以上
- 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)と所在地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(定員5名。応募が多数の場合は抽選)3月30日(木)必着
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571 FAX5609-9574 ※安全講習会を修了すると、一般公開への参加が可能になります。

