

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。皆さまのお申込みをお待ちしております。



7月カヌー「安全講習会」

- 日時 平成29年7月15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・在学の中学生以上
- 申込み 往復はがきに①カヌー講習会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
(定員5名。応募が多数の場合は抽選) 6月28日(水) 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
- 参加費 3,850円(平成30年3月まで有効の保険料を含む)



スポーツセンタースタッフが消防署より表彰

深川北スポーツセンターのプールで、利用者の方が突然倒れましたが、監視スタッフによるAED(自動体外式除細動器)を使用しての応急処置が迅速に行われたことで無事に救命に繋がりました。
 この救命活動に対して、救助にあたった監視スタッフが深川消防署より表彰状をいただきました。
 今後も、利用者の皆様が安心してご利用いただける施設を目指して努力してまいります。



スポーツ施設の安全管理体制

区内スポーツセンターの事務所スタッフは、全員が東京都防災救急協会の上級救命講習を受講し、利用者の皆様が安心して施設を利用できるよう応急処置体制をとっています。
 また、全施設でAED(自動体外式除細動器)をロビーに設置し、緊急事態に対応できるよう努めております。※スポーツセンター周辺での緊急時にも活用します。

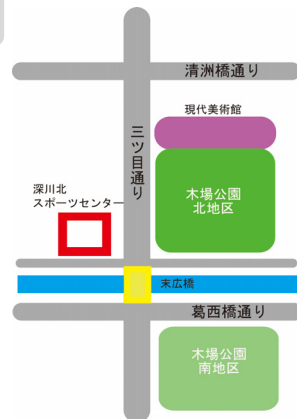


深川北スポーツセンター改修工事に伴う休館のお知らせ

深川北スポーツセンター(平野3-2-20)は、設備改修工事のため平成29年10月10日(火)から平成30年3月末日(予定)まで、全館休館いたします。

〈改修工事内容〉
 空調設備の改修と増設、ボイラー、プール濾過装置等の大型設備運転機器の交換、オーバーホールを行います。

問合せ 深川北スポーツセンター ☎3820-8730 FAX 3820-8731



★ 休館日のお知らせ(7月分) ★

7/10(月)・7/24(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/>

前屈から始める健康づくりに挑戦!



前屈が苦手だと・・・

前屈が苦手な人は、背中、お尻、太ももの裏、ふくらはぎの筋肉の柔軟性が低くなっていることが考えられ、そのことから身体の歪みが生じ、様々な体調不良の原因になることがあります。

前屈が苦手な人は、前に屈むとき、特に太ももの裏が硬くて伸びないので、背中を丸めて屈むようになる傾向が見られます。

また、筋肉は自ら縮むことしかできません。伸ばすことをしないでいると、徐々に筋肉が縮んで硬くなり姿勢が悪くなってしまいます。

また、太ももの筋肉は骨盤に繋がっているため、その



筋肉が硬いと骨盤が下に引かれて後ろに傾いてしまい姿勢が悪くなります(猫背)。猫背になると肩甲骨の位置が正常の位置より左右に広がって、上がるので肩が動か

しにくくなり肩のトラブルの原因になることもあります。

また、太ももの裏が硬いと、膝が真っ直ぐに伸びにくいので、重心がかかるとにかかり、バランスを取るために頭を前に出して歩くようになります。そのため一層姿勢が悪くなります。

前屈が得意だと!

では、前屈が得意だとどうでしょうか。太ももの裏の筋肉が柔らかい人は骨盤の位置も本来の位置にあり、肩甲骨が良い位置に収まります。姿勢が良いと日常生活をスムーズに過ごすことができるようになります。

前屈を得意になろう!

前屈でどの位曲げられるかは、体のコンディションのバロメーターです。前屈が得意になるよう取り組んでみましょう。

前屈が得意になるには、背中、お尻、太ももの裏、ふくらはぎをバランス良く柔らかくすることが大切です。

前屈が得意になるストレッチ

やってみよう！前屈が得意になるストレッチ

前屈が得意になるには、身体の後ろの筋肉だけでなく、身体全体の筋肉がバランスよく動くことが重要です。身体の筋肉を ●ほぐす ●伸ばす ●鍛える の3点を根気よく続けることが前屈力アップには欠かせません。今月のフィットこうとうMINIでは、まずは、身体の筋肉のほぐし方と伸ばし方を説明します。

まずは身体をほぐす

筋肉は、身体をゆらゆらさせることでほぐれやすくなります。まずは**つま先立ち**に取り組んでみましょう。

1. 肩の力を抜き、背筋を伸ばして立つ、脚の裏は床にしっかりつけます。両手は横に、顔は前を向きます。
2. つま先は床につけたまま、軽くジャンプするようにかかとを上げます。姿勢は「背中を伸ばしたまま手の力は抜いて、着地する」を自分でやりやすいリズムで繰り返します。(40~60回を目安に)



関節等に不安のある方は、椅子に座ったまま上半身を伸ばす動きから、筋肉ほぐしと伸ばしにチャレンジしてみてください。



身体がほぐれたらストレッチ

まず**片足伸ばし前屈**をします。

1. 肩の力を抜き、背筋を伸ばして真っ直ぐ立ち、顔は正面を見ます。
2. そのまま、右足を一步前に踏み出します。
3. 両手を右ひざのやや上に置き、お尻を後ろに引いて身体の前に倒し、太もも裏を20秒間伸ばします。左も同じように行います。(左右交互に3セットが目安です)



次にすねやふくらはぎの筋肉を緩めるために**足首まわし**をします。

椅子に座って、右足を左太ももに乗せ、左手でつま先を持ってゆっくり10回まわし、反対方向にも10回まわします。左足も同様にします。

足首が緩んだら**アキレス腱を伸ばし**ます。

1. 肩の力を抜いて立ち、左足を後ろに引き、かかとを床につけます。
 2. 右ひざを前に突き出すようにして左のアキレス腱をゆっくり20秒伸ばします。
 3. 足を替えて同様に伸ばします。
- ※かかとは床から離さないことがポイントです。



次に背中、お尻、太ももを伸ばす**正座前屈**をやってみましょう。

1. 肩の力を抜き、正座をして、両手は太ももに乗せます。
2. お尻をかかたにつけたまま、両手を前について上体を倒し、おでこを床につけ、背中から太ももにかけて20秒伸ばします。

※お尻はかかたにつけ、胸は太ももに近づけます。



足裏伸ばしは、主にふくらはぎを伸ばすストレッチになります。

両膝を床につけ、つま先を立て、かかとの上にお尻をのせて座り、足裏全体を20秒伸ばします。

※つま先をしっかり立て、かかたにお尻をのせしっかりと体重をのせて伸ばします。

カチカチのわき腹やお腹をしっかり緩めるには、**背伸び**をしましょう。

1. 両足を広げて立ち、両腕を上へ伸ばし、手の平を上に向けます。
2. 両手を上へ伸ばし、背中を反らし胸を斜め上に突きあげ、ややあごをあげ、膝から背伸びを20秒、これを3回程度繰り返します。膝を曲げたり、腰を大きく反らせたりしないでください。



わき腹から背中中の筋肉をほぐすのは**体側伸ばし**をします。

1. 足は肩幅よりやや広く開き、右手を腰にあてて立ちます。
2. 両足のかかとは床につけ、左手を上げます。
3. 左手を斜め上に伸ばすようにして、右に身体を真横に倒し、左のわき腹を20秒伸ばします。反対側も同様にします。



※足を曲げたり、前に傾いたりしないよう注意しましょう。

前屈がスムーズにできるようになったら、筋力アップをして、力強く動ける身体づくりに挑戦しましょう。身体が柔らかいだけでは、健康な生活をおくるためには不十分です。適度な運動を継続することで、筋力をつけ活動的な身体を手に入れましょう。「でもどんなトレーニングをすればいいの」という方にお勧めなのが、区のスポーツセンター内に設置されているトレーニング室でのトレーニングです。常駐のトレーナーに相談して、自分にあったトレーニング方法を見つけてみてはいかがでしょうか。是非ご利用ください。

みんなde学ぼう着衣泳7月9日(日)15時~17時

洋服を着たままだと意外に泳ぎにくいものです。身近なものを使って溺れた時の対処法や救助法を体験します。最後には大人気の水上ゴザ走りができます。ご参加お待ちしております。

- 日 時 平成29年7月9日(日) 15:00~17:00
- 会 場 東砂スポーツセンター プール
- 対 象 おおむね5歳児~一般 50名
※小学3年生以下の方は、保護者(18歳以上)の同伴(保護者1人につき3人まで)、また、4~6年生は、2人以上で参加するか、保護者の同伴が必要
- 申込み 電話又は東砂スポーツセンター1階総合受付にて直接お申し込みください。
- 持ち物 水着・水泳帽・バスタオル・長袖・長ズボン(洗濯済みの物)・靴(汚れていない物)・空の2Lペットボトル
- 問合せ 江東区東砂4-24-1 東砂スポーツセンター ☎5606-3171 FAX5606-3176
- 参加費 無料

