

デフリンピック直前! デファスリートに聞く!

デフスポーツの魅力と日常生活の困りごと

◎6人制デフバレーボールからデフビーチバレーボールへ転向してもなお、デフリンピックに出場し続けるアスリート!

20代の頃からおためし程度で出していたデフビーチバレーで、監督に繰り返し声をかけられ転向しました。

バレーボールはボールに触る機会がないままラリーが終わることがありますが、ビーチバレーボールは必ず1回は触る機会があります。バレーボールより少しだけ小さいコートをつたった2人でプレーし、観客が「取れないだろう」とあきらめるようなボールでも選手が繋ぐカッコよさ、その瞬間に会場が盛り上がる気持ちよさも魅力です。

スパイクやブロックが決まった瞬間、選手と観客が同じポーズを決め、会場全体がひとつになって盛り上がります。ビーチバレーボールならではの熱気と一体感を、ぜひ会場で体感してください!

◎日常生活での困りごと

公共交通機関が緊急停止する時など、音声だけのアナウンスでは、きこえない人には何が起きているのかわかりません。先日飛行機に乗った際には、悪天候のため急遽行き先が変更になったのですが、私は空港に到着してから到着地変更を知りました。こんな時、文字で情報が表示されたり、「これから音声アナウンスが流れます」など視覚的に知らせてもらえる、文字起こしのアプリなどでリアルタイムに情報を知ることができるのと思います。今はSNSで何が起きているのか確認することがあります。



【プロフィール】
せい たつや
瀬井 達也選手(株式会社INPEX)
デフリンピック出場歴
[6人制バレーボール]
・2009年 第21回 台北大会 5位
[2人制ビーチバレーボール]
・2017年 第23回 サムスン大会 9位タイ
・2022年 第24回 カシアス大会 棄権
・2025年 第25回 東京大会 出場

10月13日
スポーツの日
第28回
ヨ〜イドン! 深川っ子運動会

毎年恒例の深川っ子運動会。富岡地区の町会、自治会、PTAなどの約40の団体が実行委員会形式で開催する地域密着型の運動会です。



●各センターでイベント開催!

◇スポーツの日2025

<https://www.koto-hsc.or.jp/event/sports251013.html>

◇第28回深川っ子運動会

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/event/2025/detail_3839.html



フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City

今号の
内 容

【特集】備えよう!「避難ボディ」/デフリンピック直前!
デファスリートに聞く!/深川っ子運動会/アルバルク
東京が江東区をホームタウンに!

No 124 2025年

9月15日号

最寄りの「避難場所」まで
自宅から歩いてみませんか?

思ったより
距離も高低差もあって、
体力がもたないかも…ハアハア

いざという時に頼れる身体を!
備えよう!「避難ボディ」

日頃の
トレーニングのおかげで
避難グッズをもちながらでも、
無事に避難所に
たどり着けた!

避難グッズはバッチリ! 肝心の身体は…!?

ひと昔前は、「秋」と言えば暑さが一段落して過ごしやすい季節でした。しかし、近年では温暖化の影響か、日本の四季から春と秋がなくなり「二季」になるという話も耳にするようになっていきます。線状降水帯や“戦後最大”と言われる勢力の台風が日本列島を縦断する等、各地で豪雨による土砂災害や水害が毎年のように発生しています。併せて、南海トラフ地震、首都直下型地震、富士山噴火等の様々な天災についても危惧されていますね。

様々な技術の進歩により、災害に関する情

報や、防災グッズ・避難グッズを容易に手に入られるようになりました。これで、いつ災害が起きても安心!…でしょうか? いざという時、備えていた知識、備えていたグッズ、これらを使う身体(体力)がなければ活用できません。そう、災害時に必要な「避難ボディ」を備えておくことも大切なのです。

今号では、日常的に行うことの少ない「避難動作」を例に、「避難ボディ」を備えるための情報をお届けします!



スポーツ振興くじ助成事業

アルバルク東京が
江東区をホームタウンに!

開幕戦は10月3日

男子プロバスケットボールリーグ「Bリーグ」に所属するアルバルク東京のホームアリーナ「TOYOTA ARENA TOKYO」(江東区青海)は、りそなグループ B.LEAGUE 2025-26シーズンの開幕戦が開催される10月3日にオープンします。

アルバルク東京は2024年4月に江東区と相互連携・支援協力に関する協定を締結し、2025年7月より江東区をホームタウンとして活動しています。

2025-2026シーズンの日程が発表になりました。アルバルク東京は(GRIT UP覚悟を決める)のシーズンスローガンのもと、10/3に開幕戦を迎えます。相手は前シーズンチャンピオン、アリーナのオープンとチームの勝利に向けて、みんなで応援していきましょう!(アルバルク東京公式HP)
<https://www.alvark-tokyo.jp/>
11/15号のフィットこうとうでは、オープンになったアリーナやチームの紹介など、特集記事を掲載の予定です。

これからももっと、
私はスポーツを楽しみたい。

卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。

スポーツを続ける人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ WINNER TOTO BIG
スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

“快適環境”を追い求めて…

株式会社 第一管理代行 <http://www.dikd.co.jp>
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-6 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

明日の元気 未来の健康 今こそフィットネス!!

国内1号店のゴールドジム
通いやすい路面店 イースト東京店

大型ジム・スタジオ2面・体育館・プール
総合フィットネスセンター 東陽町店

☎03-3645-9434 江東区南砂3-3-6

☎03-6660-2323 江東区新木2-2-20

スクール実施中!
ダンス・空手
柔術・キック
詳しくは…

スクール実施中!
ダンス・空手
バスケ・体操など
詳しくは…

GOLD'S GYM

¥500施設体験
※東陽町、南砂町に1回限り体験。要予約。
※ご利用が初めての方で2025年11月末日まで有効。
※年次年齢、特別営業日を除く。

東陽町店
ビックルボール実施中!
アメリカで人気のエクササイズ
メンバー様は無料

コインロッカーのバイオニア

ALPHA
Innovation for Access

www.alpha-locker.com

株式会社アルファロッカーシステム
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦 1-6-8

広告募集中
広告のお申込み
お問合せは
事務局管理係まで
☎03-3647-5402



避難時は普段使っていない筋肉こそが活躍する！

いざという時、迅速に安全に避難することが何よりも大切です。しかし、平穏な日常を過ごしていると、とっさに走る機会すらないという方も多いのではないのでしょうか。また、避難時にしかとらない姿勢・体勢もあります。

以下に避難時の動作の例をいくつか紹介いたします。日常的に使用していない部位に気づくことが「避難ボディ」を備えるためのはじめの一歩です。いざという時に様々な動作ができるよう、日ごろから意識して動かすようにしましょう。筋力が不足していると感じた方はトレーニングマシンも活用してみましよう。



起き上がる
Get up

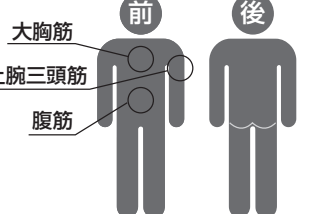
災害は就寝時に起きるかもしれません。目が覚めて、すぐに避難しなければいけないとき、無理な姿勢で身体を痛めてしまわないように、日頃からストレッチなどしておきましょう。

[主に使う筋肉部位] お腹の筋肉(腹筋)、腕の後ろ側・二の腕(上腕三頭筋)、胸の前側の筋肉(大胸筋)

おすすめのトレーニングマシン







💡 日常生活では、スーパーのカートを押したり、腕立て伏せをするなどで起き上がる動作と同部位を使用することができます。



這う
Crawl

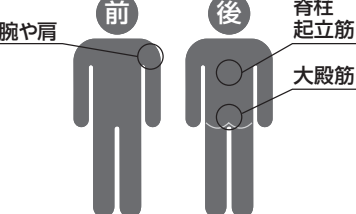
災害時には、煙の対策などで低い体勢で移動しないといけないこともあるかもしれません。※四つん這いで床を這う場合には、ガラスの破片などでけがする危険もあるため、備えではスリッパや手袋を用意しておくとういでしょう。

[主に使う筋肉部位] 腕や肩の筋肉、背中筋(脊柱起立筋)、股関節の筋肉(大殿筋)

おすすめのトレーニングマシン







💡 日常生活では、椅子の背もたれなどを使っ腕立て伏せや、肩より上にあげるように腕を動かすことで這う動作と同部位を使用することができます。



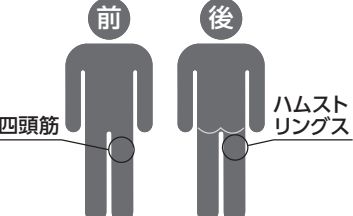
階段昇降
Go up / down stairs

災害時にはエレベーターに閉じ込められてしまう可能性があるため、非常階段を使い避難することになります。状況により、地上もしくは屋上に上り助けを求めることもあるため、日頃から階段の上り下りができるようにしておきましょう。

[主に使う筋肉部位] 足の筋肉(大腿四頭筋、ハムストリングス)

おすすめのトレーニングマシン



💡 日常生活では、エレベーターやエスカレーターを使用せず、階段の上り下りを意識して行うと避難時の階段昇降と同部位を使用することができます。

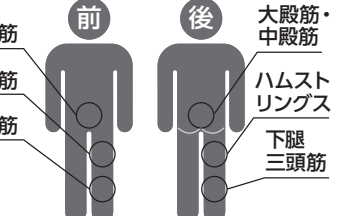


歩く(跨ぐ)
Walk (Stride over)

避難所への移動や高い建物や高台に避難する際の移動など、避難の基本となる動作となります。足場の状況により足を上げたり、跨いだりすることもある場合があるかもしれません。

[主に使う筋肉部位] 足の筋肉(大腿四頭筋、下腿三頭筋、ハムストリングス)、お尻の筋肉(大殿筋、中殿筋)、股関節の筋肉(腸腰筋、前脛骨筋)

おすすめのトレーニングマシン

💡 日常生活では、荷物を持って歩いたり、歩くペースや歩幅を変えて歩くことでより筋肉・柔軟性を意識して同部位を使用することができます。



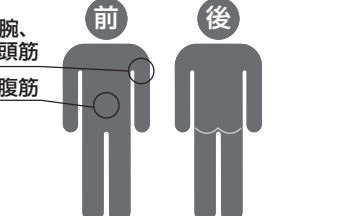
引き上げる
Pull up

災害時には物をどかすことや、救助などで階下などから手を差し伸べ、高く引き上げる場面に遭遇するかもしれません。なお、避難する際はあくまでも自身の命を最優先とし、他に救助できる人を探しに行くことはせず、その場の状況でできる助け合いとして行いましょう。

[主に使う筋肉部位] お腹の筋肉(腹筋)、腕の筋肉(前腕、上腕二頭筋)

おすすめのトレーニングマシン



💡 日常生活では、箱やショッピングバッグなどを持ち上げる動作などを行うことで引き上げる動作と同部位を使用することができます。



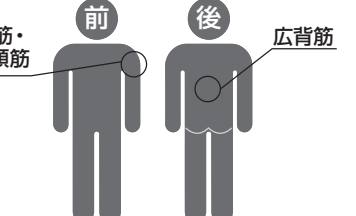
両手を振る
Swing arms

建物の倒壊や突然の増水、高層階の火災など避難したくても取り残されてしまうことがあるかもしれません。また、そのような人を見つけることもあるかもしれません。そんな時、両腕を大きく振り、目立つことも大切です。

[主に使う筋肉部位] 背中筋(広背筋)、肩の筋肉(三角筋)、腕の筋肉(上腕二頭筋)

おすすめのトレーニングマシン



💡 日常生活においては、オーバーに人を呼ぶときやラジオ体操をすることで両手を振る動作と同部位を使用することができます。

広告募集中

広告のお申込み
お問い合わせは
事務局管理係まで

☎03-3647-5402

オフィス用品・学校用品・防災用品

KATORI

株式会社香取

TEL 03(3646) 3571 FAX 03(3649) 4951

オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに! 教材に! IECO に! さらなる創造力!

ウルトラファインバブル生成器のプール運用で

雑菌(レジオネラ属菌など)の増殖を防ぎ保湿・血流促進効果のあるキレイでカラダに優しいプール水に変身!

初期費用0円・月々16,500円〜ご利用いただけます。設置も簡単。※ろ過機1台あたりの料金です。

有限会社 アクアティック
〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-303
http://www.aquatic.co.jp Mail: info@aquatic.co.jp

AQUATIC
ultra fine bubble pool



あなたの“避難ボディ”、今どんな状態？

理想的な“避難ボディ”をつくるためには、まず自分の身体の状態を知ることが大切です。

スポーツセンターにあるInBodyなどの体組成計では、靴下を脱いで機械に乗るだけで、部位別筋肉量や体脂肪、筋肉均衡などの数値を、約1分程度で測定できます。どんな運動から始めればよいかのヒントにもなるので、ぜひ気軽に活用してみてください。

スポーツセンターで始めよう! 「避難ボディ」づくり

状態を知ったら、スポーツセンターを活用して「避難ボディ」をつくりましょう! 区内6つのスポーツセンターには、トレーニング室やプール、体育室等があり、登録の必要な1回から個人利用ができます(深川スポーツセンターにはプールはありません)。

トレーニング室ではマシンを使って気になる部位を意識したトレーニングを、プールでは身体への負担を少なく有酸素運動を、体育室等では卓球やバドミントンなど仲間と楽しく身体を動かすことができます(体育室等の種目は一部事前予約制です)。教室やイベントもありますので、ライフステージやライフスタイルに合わせてご利用ください。

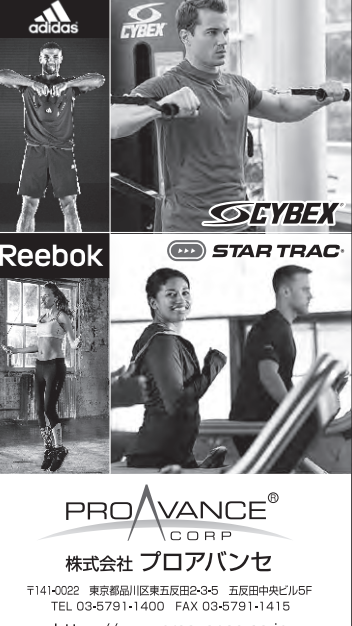
毎日少しでも身体を動かす習慣を身につけることで、いざという時に頼れる「避難ボディ」が育ちます。

緊急時こそ正しい情報を! 江東区防災ポータル・アプリが便利!

今号では「避難ボディ」の備え方について取り上げてきました。みなさん、毎日少しずつでも身体を動かしたい気持ちになっていただけたかと思います。しかしながら、せっかく備えた避難グッズや避難ボディも、いざという時に正しい情報を基に行動しなければ無駄になってしまいます。

江東区では、令和7年4月より江東区の防災情報を集約した「江東区防災ポータル」が開設されました。江東区防災ポータル・アプリでは、平時にも災害時にも、交通情報や気象情報、避難所開設情報等をリアルタイムで確認することができます。防災マップやハザードマップ、地震や水害の対策情報など、日ごろから知っておきたい情報も揃っています。

正しい避難情報の発信元として、自身だけでなく家族や仲間と共有しておくことをおすすめします。



印刷のことなら
お任せください

川村印刷
株式会社

☎135-0021
東京都江東区白河2-11-7

造園工事
貸鉢リース



グ린テック(株)
☎03(3646)3111

〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

指導スタッフ 施設管理スタッフ 募集中!!

指導スタッフ トレーニングルーム・スタジオ
健康づくり教室

施設管理スタッフ 総合受付案内・プール監視
グラウンド管理 etc

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

株式会社 **フクシ・エンタープライズ**

電話 03(3681)0294
FAX 03(3681)0299
https://www.fep0294.co.jp

光管財株式会社

・建物総合管理業務 ・設備保守業務
・警備 受付等業務 ・学校用務業務
・図書館業務 ・貯水槽清掃業務

〒163-0716 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号新宿第一生命ビルディング16階
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

マミ体操クラブ

～江東区のキッズダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～

マミ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/

マミ体操クラブInstagram

株式会社 東京ダイケンビルサービス

- 建物清掃業務
- 電気・冷暖房保守業務
- 警備・受付等業務
- 貯水槽清掃業務
- 消火設備保守業務
- 道路・公園清掃業務
- ボイラー清掃業務
- 害虫駆除業務
- 給食業務

〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239
FAX.03-3239-1314

建物総合管理
電気及び空調工事請負

株式会社 ネット

江東支店 ☎136-0076
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F
電話 03(3615)7999

工業用ゴム切削・加工メーカー

山護謨株式会社

ゴムの事ならヤマトヨゴムへ!

〒135-0004 東京都江東区森下3-5-8
TEL: 03-5624-8088 FAX: 03-5624-6330
https://www.yamatoyogomu.co.jp