

第9回

みんなで応援し みんなで作り上げるスポーツイベント

みんなで

スポーツフェスタ

2024年12月8日(日) ▶ 9:30~15:15 最終受付13:30

全8種!

パラスポーツや
デフスポーツを
体験しよう!



入場無料

※飲食は別途有料

車いすフェンシングやデフ陸上などの体験、アスリートのトークショーやデモンストレーションで、パラ・デフスポーツの世界を知ることができる1日です。お菓子のつかみ取りなどのお楽しみイベントもあります。詳細は健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。





ゲスト

今泉 大地さん
(パラ卓球)



安 直樹さん
(車いすフェンシング)



田井 小百合さん
(デフ陸上)

ボッチャ交流大会

12/8日 同時開催!

今年度はボッチャ交流大会も同時開催いたします。ボッチャ交流大会は今回で第3回目の開催となります。事前申込みが必要となります。詳しくは江東区健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。



東京2025デフリンピックまであと1年!

デフリンピックとは、デフ (Deaf…耳が聞こえない) + オリンピックのことで、4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。2025年11月15日から11月26日まで第25回大会が東京で開催され、江東区ではテニス (有明テニスの森)、水泳 (東京アクアティクスセンター)、ゴルフ (若洲ゴルフリンクス) が競技会場となります。

すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

くじを買うはエールになる

スポートズ
 WINNER

◎ 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も取り敢えずありません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

相続・遺言の 無料相談実施中!



相続に強い司法書士が親切・丁寧に対応いたします!
お気軽にご相談ください。

門前仲町駅より徒歩3分、越中島駅より徒歩5分

江東区もんなか相続センター

運営:司法書士法人リールフロンティアWEST

フリーダイヤル つなごう いさんを

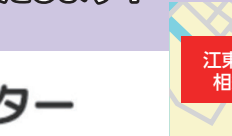
0120-275-130

電話受付:9:00~17:00 〒135-0044 東京都江東区越中島1丁目2-7 アペニューさくら1階



このような方は是非無料相談をご活用ください

- 相続登記の義務化に必要な手続きを知りたい
- 相続手続きのサポートをしてほしい
- 将来的に利用予定のない土地を手放したい
- 遺言作成など終活対策のアドバイスがほしい



江東区もんなか相続センター

補聴器の疑問 お答えします



認定補聴器専門店

城東補聴器センター

私たちが
お手伝い
いたします

補聴器のことなら
**城東補聴器
センター**に
おまかせください

■認定補聴器専門店

城東補聴器センター

錦糸町店: ☎03-3624-3304 墨田区太平3-1-2
 一之江店: ☎03-5663-3304 江戸川区一之江7-88-20

<http://www.johto-hochoki.com>

営業時間(両店とも)
10:00～17:30 日祝休

城東補聴器 検索



徒歩約1分



徒歩約2分

明日の元氣 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
通いやすい隣町店 イースト東京店

QRコード



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

QRコード



03-3645-9434 江東区南砂3-3-6



03-6660-2323 江東区南横2-2-20

スクール実施中!

ダンス・空手
柔術・キック

詳しくは→

QRコード

(料金は)
トライナナ
(南砂町・東陽町)



洗脚石湯屋(人工温泉)
(東陽町)

スクール実施中!

ダンス・空手
バスケットボール

詳しくは→

QRコード



洗脚石湯屋(人工温泉)
(東陽町)

GOLD'S GYM®

¥500 (税別) 施設体験

※東陽町、南砂町共に1日限り有効。身分証明。
※ご利用開始時刻が2025年1月1日より変更予定です。
※年末年始、特別営業日を除く



東陽町店
ビッカルボール実施中!

アメリカ方面大人気のスラッシュ!!
メンバー様は無料

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

NO.121 令和6年(2024年)11月15日発行

**公益財団法人
江東区健康スポーツ公社**

〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号
<https://www.koto-hsc.or.jp/>
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

「8,000歩」とは、厚生労働省の推進する「健康日本21」において「20～64歳の方が1日に歩いた方がよいとされる目標歩数」です（65歳以上の方は6,000歩）。

この目標数値を見て、「こんなに歩いていないかも…」「運動不足かも…」と感じた方もいるのではないのでしょうか。しかしながら、国の令和元年の統計における現代人の平均歩数は、20～59歳で7,780歩、60歳以上では6,000歩と既に目標歩数に近い結果となっており、少し意識を向けるだけで達成可能な歩数であることがわかります。

今の季節は涼しく、運動するにはぴったりの環境です。紅葉等の景色を眺めたり、ショッピングをしたり、カフェを回ったりと、様々なウォーキングを楽しむことができます。また、いつもと違う歩き方をすることで新たな発見があるかもしれません。

毎日「8,000歩」のウォーキングをすることで、運動不足の解消になるだけでなく、生活習慣病の予防、身体機能・認知機能の維持向上といった様々な効果が期待できます。

楽しく健康に過ごすためにも、「8,000歩」を意識してみましょう。

**令和7年
1～3月開催
第3期教室
募集情報は5面**

スポーツくじ

スポーツ振興くじ助成事業

だれもが楽しめるスポーツ事業を企画してまいります。

次号は2月発行の予定です。

みなさん日々どれくらい歩いていますか？ 8,000歩

まずは、ご自身が日々どれくらい歩いているのかを確認してみましょう。一日の歩数は、以下の方法で調べることができます。

- ◎スマートフォンのアプリやスマートウォッチ等
- ◎歩数計
- ◎移動距離から算出(0.7mを1歩とします)

いかがでしたか？「8,000歩」歩いていない方は**No**の矢印を進み、あとどのくらいで達成できるかを確認してみましょう。既に歩いている方は**Yes**の矢印を進み、より質の高い「8,000歩」にしてみましょう。

意外と簡単に届くかも!?身近な例で確認してみよう 8,000歩

「8,000歩」まで、あと何歩足りなかったでしょうか？身近な道のりでイメージしてみると、意外と簡単に届きそうな気がしてきます。

富岡八幡宮の鳥居から拝殿まで	歩行者 (約100m≒約142歩)
地下鉄の先頭車両から最後尾車両まで	歩行者 (約200m≒約285歩)
バス停留所から次のバス停留所まで	歩行者 (約300m≒約428歩)
東陽町駅から江東区役所まで	歩行者 (約400m≒約571歩)
砂町銀座商店街	歩行者 (約660m≒約942歩)
深川仲町通り商店街	歩行者 (約800m≒約1,142歩)
豊洲ぐるり公園	歩行者 (約4.5km≒約6,428歩)

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によれば、成人の方は、家事などの生活活動で1日2,000歩を歩くことになるため、残りの6,000歩は1日60分の歩行で目標の「8,000歩」に届くことになります。また高齢者の方は、1日40分の歩行(4,000歩)で目標の6,000歩に到達します。

8,000歩の質をあげてみませんか？ 8,000歩

日頃から「8,000歩」を歩く生活をされている方は、無理のない程度に負荷をかけて「8,000歩」を維持しつつ質をあげることができます。また、四肢を大きく動かすことで関節の可動域を拡張することができます。

- ◎ペースを速める
- ◎歩幅を大きくする
- ◎大きく腕を振る など

また、膝や腰などに不安の無い方は、階段での昇降も取り入れていきましょう。

1日「8,000歩」の目安はありますが、絶対に達成しなければならないということではありません。無理のない範囲で歩数を意識すること、座っている時間を減らすことが大切です。徐々に歩く機会を増やし、日常生活にウォーキングを取り入れていけるよう心がけましょう。また、正しいフォームで歩くことで、怪我の予防につながります。江東区健康スポーツ公社では、今後もウォーキングイベントを開催してまいります。ぜひご参加ください。

【おまけ】日々「8,000歩」の積み重ねで到達できる距離。江東区縦断(約12km≒約17,000歩≒約2.1日)、琵琶湖一周(約200km≒約285,000歩≒約35.6日)、日本列島縦断(約3,000km≒約4,285,000歩≒約535.6日)、地球一周(約40,000km≒約57,000,000歩≒約20年)、地球から月まで(約384,400km≒約549,000,000歩≒約188年)

身体の状態の変化でモチベーションを維持・向上しましょう 8,000歩

令和7年1月末まで実施している、スマートフォンアプリ(WoLN)にてご参加いただく「こうとう健康チャレンジ」。※18歳以上の江東区民が対象

実施期間中、健康センター及び区内各スポーツセンターでは、無料でご利用いただける体組成計を設置しています。前述のアプリ(WoLN)と連動していますので、あなたの日々の身体データを確認できます！

「こうとう健康チャレンジ」では、アプリで身体データや運動データを記録するだけでなく、著名な講師や企業によるイベントも開催しています(参加申込みはアプリ内にて)。

アプリ内でポイントを貯めながら楽しく健康と景品をゲットしましょう！

《体組成計で測れる項目》

- ・体重・骨格筋・骨量
- ・内臓脂肪レベル
- ・水分量・基礎代謝
- ・体年齢・皮下脂肪レベル
- ・タンパク質

こうとう健康チャレンジの詳細はこちら

消費カロリー 459 kcal

目標8,000歩

14,105

目標との差 6,105 歩

すべてのデータ

最新のデータ: 2024/09/30 21:21

すべて見る >

体組成率 53.4%

骨量 2.9kg

内臓脂肪レベル 4.0

水分量 67.6%

基礎代謝 1603.0kcal

体年齢 44.0歳

皮下脂肪レベル 5.3

タンパク質 21.3%

ホーム きらく プログラム マイページ

野菜と生活管理栄養士ラボ

(KAGOME健康セミナー)

食と健康のプロ(カゴメ管理栄養士)が、野菜摂取の重要性を楽しく、分かりやすく、みなさまにお伝えします。

12/7 (土)

NECカラダケア健康セミナー

カラダの専門家・理学療法士が講義と実践を通して、正しいカラダの使い方をアドバイスします。

1/11 (土)

デューク更家さんウォーキングイベント

ウォーキングドクターのデューク更家さんによるウォーキング教室を実施します。

各イベントの詳細は江東区健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。

1/18 (土)

怪我をしないからだづくりをしましょう 8,000歩

せっかく運動習慣を身につけても、怪我をしてしまっては元も子もありません。楽しく運動を続けていくためには、良い状態の体を保つこと(コンディショニング)も大切です。特にストレッチは、手軽に筋肉の柔軟性を高めることで怪我の予防だけでなく、疲労回復にも有効なためおすすめです。運動前後にはストレッチなどの適切なウォームアップ・クールダウンを行うことが重要です。体力づくりだからと負荷をかけるだけでなく、疲労を解消することにも意識をして良い状態の体を維持していきましょう。

POINT! ウォーキングの前後に行うストレッチ

①ストレッチ部位：太もも前面

方 法：立位の状態からバランスを崩さないように片手で壁やてすりを掴みます。もう片方の手で足首を持ち、踵(かかと)がお尻に着くように近づけます。

②ストレッチ部位：太もも後面

方 法：立位の状態からバランスを崩さないように片脚を前に出します。前脚のつま先を上に向け、両手で膝を伸ばしたまま身体を前方に倒します。

③ストレッチ部位：アキレス腱

方 法：立位の状態からバランスを崩さないように片脚を前に出します。前脚の膝を軽く曲げ、後ろ脚の踵(かかと)が地面から離れないようにしましょう。

④ストレッチ部位：わき腹

方 法：頭上で両手を組みます。しっかり肘を伸ばし、身体を左右に倒します。

注意点：息を止めないようにしましょう。伸びているのが感じられる程度で実施しましょう。急に伸ばすのではなく、徐々に伸ばすことが有効です。

