

# メディカルチェックで今の自分を把握しよう④



健康センターでは、「健康度測定」を実施しています。今回は、その中の「運動処方・運動カウンセリング」に注目していきます。

メディカルチェックを受診後、データをもとに一人ひとりに合った運動処方が作成され、専門スタッフのカウンセリングで、それぞれの目標に合った運動方法を適切にアドバイスします。運動処方では、以下のことがわかります。

①ご自分に合った目標心拍数とエアロバイクの目標ワット数を表示します。メディカルチェックにて、ご自分の最高心拍数(かなり激しく運動した時に、もうこれ以上は上昇しない限界値)を計測します。しかし実際に運動する際は、最高心拍数の70%前後で行うとちょうど良いとされています。ここでは減量や持久力向上等のために効果的な目標心拍数と、エアロバイクの負荷の強さを表示することで、ご自分で無理なくトレーニングを進めることができます。

②ご自分に合った運動メニューを表示します。健康センタートレーニングルームでは、マシンを使う運動とレッスンでの運動ができます。トレーナーとのカウンセリングでは、ご自分の運動目的や運動習慣、健康面や体力面等を踏まえて、どのマシンを使えば、あるいはどのレッスンを受ければ目的に合うのかがわかります。

③メディカルチェックを通してあなたの体力年齢を表示します。実年齢と比べて若いのかどうか一目瞭然です。メディカルチェックを受けて健康センター会員になった際には、トレーニングを重ねて体力年齢の若返りを目指しましょう!健康センターは少し遠いという方もご安心ください。受診後は、この運動処方を他の区内スポーツセンターでも活用していただけますよ。

どうですか?メディカルチェックを受けるとご自分の健康度が把握できるだけでなく、ご自分に合ったトレーニング方法も分かるので、無理な運動を行って健康状態が悪化する心配もありませんね。健康的に運動がしたいけど何をすればいいのかわからない方、自分にはどんなトレーニングが向いているのかわからない方は、是非健康センターのメディカルチェックを受診してみてくださいね!

運動処方			
会員コード		測定日	
フリガナ		性別	
氏名		年齢	
生年月日			
【形態測定】			
身長	173.5	cm	体脂肪率
体重	67.0	kg	ウエスト
BMI	22.3		体力年齢
			20歳
【運動処方】			
【エアロバイク・エクササイズ(有酸素運動)】			
減量や持久力を向上させるためには、軽い運動を長時間行うのが効果的です。			
脂肪を燃焼する運動、あるいは持久力を向上させる運動の強さは、ある程度心拍数で決めることができます。かなり激しく運動したときに、もうこれ以上は上昇しないという最高心拍数の70%前後ぐらいの強さがちょうどよいとされています(血圧の薬などを飲まれている方、心拍数が上がりにくい方はこの限りではありません)。あとはその時の体調にあわせて運動の強さを調整してください。			
① ●目標心拍数を目標しましょう! あなたの目標心拍数 140 ~150 拍/分 エアロバイクの目標ワット 120 ~130 W			
② ●あなたには、このような運動メニューがおすすめです! 【マシンを使った運動 ~有酸素運動~】			
トレッドミル (ランニングマシン)	エアロバイク	サイフット	マークトレナー
【レッスンでの運動】			
ストレッチ系	ヨガ系	バランス系	エアロビクス系
			筋トレ系

・・・健康度測定のご案内・・・

実施日：金・土曜日の午前中(月4回程度)※要事前予約

内容：血圧測定、血液検査14項目、問診・聴打診、超音波骨密度測定、安静時心電図検査、運動負荷心電図検査 等

料金：Aコース 7,000円 Bコース 5,000円  
※Bコースは、3か月以内の血液検査結果14項目をお持ちの方が対象です。

問合せ：健康センター ☎3647-5402

## ☆ノルディックウォーキングクラブ関東☆

ノルディックウォーキングとは

2本の専用ポールを使うことで、上半身も活発に使います。常に三点支持でウォーキングするため足腰の負担は軽減。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツです。初心者の方にもJNFA公認インストラクターが丁寧に指導致します。みんなで楽しく歩きましょう。

### イベント予定

- ★ 講習会 (毎月第3土曜日、午前中)
- 場 所：亀戸スポーツセンター
- 講習内容及び参加費：
- ①初心者・初級者講習会 ¥500 (レンタルポール貸出あり ¥500)
- ②とにかく歩きたいNW ¥500

日時：12/19 (土) 9:30~11:30  
1/16 (土) 9:30~11:30  
2/20 (土) 9:30~11:30

- ★ 関東・東北豪雨チャリティーノルディックウォーキング
- 参加費：¥1,000以上
- 初心者も参加可能 (レンタルポール貸出あり ¥500)
- クリスマスの雰囲気を楽しみながら、お台場をねり歩く
- 12月6日 (土) 10:00~13:00

詳細は、ブログをご覧ください。↓  
<http://nwck.blog.fc2.com/>

連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤)  
070-5564-8417 (村井)



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 ☎3647-5402  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



## 初泳ぎ&初トレーニングは区内のスポーツセンターへ



1月2日(土)・3日(日)に、区内各スポーツ施設ではトレーニング室・屋内プールの臨時一般公開(個人利用)を実施します。営業する施設は下表のとおりです。

また、団体利用(貸切利用)は対象となる各室場を、午前(9時~12時)・午後(13時~17時)の区分でご利用いただけます。現在、先着順にてお申込みを受け付けています。

ご予約のできる室場や予約(団体登録)方法などについては、各施設へお問い合わせください。



月	日	営業状況	営業時間
12月	27 (日)	通常営業	◆臨時営業時間◆ トレーニング室 9:00~17:00(最終入場16:30) 屋内プール 9:30~17:00(最終入場16:30) 体育室等の団体利用 午前(9:00~12:00)、午後(13:00~17:00)
	28 (月)	休館日	◆利用料金◆ トレーニング室(4時間まで) 【一般】400円【シニア】100円 屋内プール (2時間まで) 【一般】400円【シニア・こども】150円 ※団体利用の体育室等の利用料金は、通常営業時と同額です。 詳しくは各施設へお問い合わせください。
	29 (火)	年末年始休館	◆臨時営業を行うスポーツ施設◆ スポーツ会館 Tel.3649-1701 / 亀戸スポーツセンター Tel.5609-9571 有明スポーツセンター Tel.3528-0191 / 東砂スポーツセンター Tel.5606-3171 深川北スポーツセンター Tel.3820-8730 ※スポーツ会館は、プール工事のためトレーニング室のみの営業となります。
	30 (水)		
	31 (木)		
1月	1 (金)	◆その他◆ ・トレーニング室は、中学生を除く15歳以上の方が利用できます。運動できる服装と室内履きをご用意ください。 ・プールは、おむつを使用していない概ね3歳以上の方が利用できます。水着と水泳帽をご用意ください。 ・更衣室内コインロッカーをご利用の際には20円をご用意ください(10円返却方式です)。 ・シニア料金で利用するには、65歳以上で区内在住であることがわかるもの(保険証など)が必要です。 ・深川スポーツセンターは改修工事のため休館しています。 ・団体利用の予約可能な室場や、利用方法などについては各施設へお問い合わせください。	
	2 (土)	臨時営業	
	3 (日)	臨時営業	
	4 (月)	通常営業	



# 東砂スポーツセンター 「ジャガイモウォーキング」

【問合せ】東砂スポーツセンター ☎5606-3171



ウォーキングと歩行時の腕振りを利用したバター作りを組み合わせたユニークなイベントです。歩いた後は、手作りバターをホカホカのジャガイモにつけて食べましょう♪

- 【日 時】 1/31(日) 9:30~12:00終了予定(少雨決行、荒天中止)
- 【コース】 約6kmのコース。仙台掘川公園から小名木川遊歩道、荒川土手を通り、大島小松川公園を経由して往復するコース。
- 【対 象】 5歳以上の区内在住・在勤・在学の方  
※小学生以下の方は、保護者の同伴が必要。ベビーカーでの参加不可。
- 【定 員】 200人(先着順)
- 【参加費】 300円(保険代、材料費を含む)
- 【持ち物】 空の500mlペットボトル、飲み物、参加確認票(申込時に配布)
- 【申込み】 12/6(日)~1/24(日)  
東砂スポーツセンター窓口にて参加費を添えて申込み  
(申込受付時間は、9:00~20:00)  
※定員になり次第、受付終了

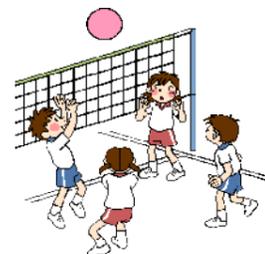


# スポーツ会館 「ソフトバレーボール大会」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

初心者の方も大歓迎の大会です。大会前にルール説明も行いますので安心してご参加いただけます。柔らかいボールで気軽にラリーを楽しみましょう！

- 【日 時】 1/17(日) 9:00~16:00
- 【場 所】 スポーツ会館 大体育室
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の方  
50組200人(4人1組)※申込順
- 【種 目】 ①一般男子の部(中学生以上)  
②女性の部A(中学生以上39歳まで)  
③女性の部B(40歳以上)  
④ファミリーの部(大人2人・小学生以下2人)  
※①~④とも4人1チーム。年齢は4人の平均年齢でも可。
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 12/15(火)から、各スポーツセンターに設置してある申込書に記入し、スポーツ会館窓口またはFAXにて申込み FAX 3649-3123



## 平成27年度 第3期教室受講生募集中！

来年1月から開講する「第3期教室」の受講生募集が始まりました。申込締切は11月30日(月)です。詳細については、11月13日(金)発行の「フィットこうとう」、公社ホームページや各施設の教室パンフレットをご覧ください。



【申込スケジュール】

申込み締切	抽選日	当選者入金締切	追加申込受付
11/30(月)必着	12/3(木)	12/17(木)	12/6(日)9:00~

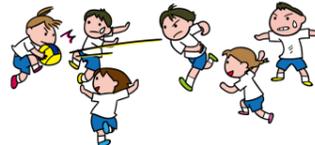
【問合せ先】

施設	住所	電話
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
深川スポーツセンター ※	※休館中	3820-5881
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730

※深川スポーツセンターは、他会場にて教室を開催します。

## 『第9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』予選会スタート！

平成28年2月21日(日)にスポーツ会館で開催される「第9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」に向けて、亀戸スポーツセンター大会を皮切りに、各地区で予選会が行われています。3~6年生の各学年で優勝・準優勝となったチームは、各地区を代表してKOTOチャンピオンズリーグに進出します。選手の皆さん、江東区No.1を目指しましょう！



### ★各地区予選会の結果速報★

#### ◆ 亀戸スポーツセンター 【10/25(日)開催】

- 【3年生の部】 優勝 一亀サンダーズ (一亀小)  
準優勝 STブルーイレブン (浅野小)
- 【4年生の部】 優勝 NEXT一亀 (一亀小)  
準優勝 レジェンド恋仲 (香取小)
- 【5年生の部】 優勝 4649ガリガリ君 (水神小)  
準優勝 魔王 (二亀小)
- 【6年生の部】 優勝 水神ミラクルファイター (水神小)  
準優勝 ゴキゲン亀ちゃんズ11 (一亀小)

#### ◆ スポーツ会館 【11/8(日)開催】

- 【3年生の部】 優勝 南砂ファイヤー (南砂小)  
準優勝 よんすなファイターズ (四砂小)
- 【4年生の部】 優勝 南砂ブルードラゴンズ (南砂小)  
準優勝 四砂セブンイレブン (四砂小)
- 【5年生の部】 優勝 タイガードッチーズ (南砂小)  
準優勝 ぶたとかめきすささかあ (四大小)
- 【6年生の部】 優勝 南砂ビクトリーワン (南砂小)  
準優勝 We LOVE 四砂、 (四砂小)

#### ◆ 有明スポーツセンター 【11/15(日)開催】

- 【3年生の部】 優勝 とよきたキング (豊洲北小)  
準優勝 SKドラゴン (豊洲小)
- 【4年生の部】 優勝 豊洲ストライクショット (豊洲小)  
準優勝 豊洲チャンピオンズ (豊洲北小)
- 【5年生の部】 優勝 マックスマック (豊洲小)  
準優勝 ビックリカメラ有明支店 (有明小)
- 【6年生の部】 優勝 枝川ファイターズ (枝川小)  
準優勝 東雲チーターズ (東雲小)

【今後の予選会日程】 12/6(日)深川北スポーツセンター 12/12(土)・13(日)深川スポーツセンター 12/20(日)東砂スポーツセンター

## 一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	11/28(土) 午前	柔道場 剣道場	各種武道
有明スポーツセンター	11/23(月・祝) 夜間	大体育室	フットサル
東砂スポーツセンター	12/20(日) 全日	大体育室	バレーボール、卓球、 バドミントン、フットサル
深川北スポーツセンター	12/6(日) 全日	体育室	卓球・バドミントン
	12/12(土) 午前	体育室	卓球

スポーツ会館は、工事のため下記の期間プールを休場いたします。

**12月15日(火)~1月31日(日)**



★休館日のお知らせ★ 11/24(火) 12/14(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。