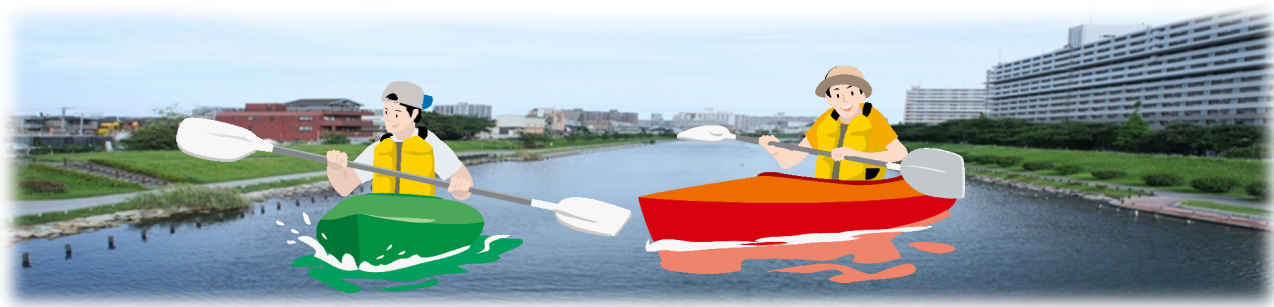


平成28年度 亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会・一般公開の参加方法



亀戸スポーツセンターでは、マナーや操縦方法を習得していただき、けがや事故のないように、皆さまが安心してカヌーを楽しんでいただけるようにカヌーライフをサポートしています。

《カヌーに挑戦してみたい方》安全講習会受講方法

- ・開催日 毎月第3土曜日 13:00～16:00 (うち講義約40分 実地約1時間半予定)
※1月から3月までは休講
- ・受講料 ¥3,850- (平成28年度スポーツ安全保険代¥1,850-含む)
- ・場所 講義 亀戸スポーツセンターロビー 実地 旧中川ふれあい橋付近
- ・申込方法 往復ハガキにて(毎月21日発行の江東区報をご覧ください)
※講習修了後、亀戸スポーツセンター発行の「安全講習会修了カード」をお渡しいたします。
※「安全講習会修了カード」をお持ちの方が【一般公開】に参加することができます。

【一般公開】の参加方法

- ・開催日 毎月第4土曜日 13:30～16:00 (11月～3月は13:30～15:00)
- ・時間割 ①13:30～②14:00～③14:30～④15:00～⑤15:30～
(5時間帯・各30分・連続乗艇可 ④・⑤の時間帯は1月から3月お休みです)
- ・参加料 30分¥600 (カヌー・ライフジャケット貸出)
- ・場所 旧中川ふれあい橋付近(エリアを決めて実施します)
- ・参加方法 参加希望月の10日から3日前までに、電話または受付窓口にて予約を行なってください

詳しくは、亀戸スポーツセンターのセンターホームページをご覧ください。お問い合わせください。

主催・連絡先 江東区亀戸スポーツセンター

江東区亀戸8-22-1 TEL 5609-9571 http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/

深川スポーツセンターは、改修工事のため
平成28年8月まで(予定)休館中です。

★7月の休館日のお知らせ★
7/11(月) 7/25(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/>



リオデジャネイロ
パラリンピック
日本代表 瀬立モニカさん

写真撮影 越智貴雄

江東区からカヌー競技でリオデジャネイロ・パラリンピック日本代表選手に選ばれた瀬立モニカさんは、区立中学校のカヌー部出身です。

突然のパラリンピック代表選手の誕生に、驚いている方もいるかもしれませんが、江東区は隅田川・荒川に囲まれ、二つの川は小名木川や旧中川等の運河で繋がれており、密かなカヌー天国なのです。

カヌーは、手漕ぎボートに比べて持ち運びも容易です。

区内の川は原則、ルールとマナーを守れば、誰でも自由に通行できます。

これからの水のシーズンに水路の散歩に挑戦してみませんか。

川を航行する基本的なルールとマナー

- ・右側通行で譲り合って安全に
- ・水路を横切の際は、周りの状況に注意して
- ・波を立て釣り人等の川岸の人の邪魔にならないように
- ・ライフジャケットは、必ず着用 あればヘルメットも
- ・無理な行程を組まない(川から岸に上げられる場所は限られています。トイレや水分補給の計画を忘れずに)
- ・動力船や速力の早い船に先を譲りましょう

初めて挑戦する方にお勧め

始めるにあたって、どんな用具や知識が必要か不安な方は、亀戸スポーツセンターで実施している一般公開をご利用ください。

利用にあたっては、講習会を受講する必要がありますが、道具の用意をする必要もなく手軽に利用できます。(4面をご覧ください)



安全にカヌーを楽しむために

東京都建設局河川部では、江東区内部河川航行ガイドをホームページを提供しています。
<http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/content/000006434.pdf>

ぜひ一読ください。

ウォーキングで健康になっちゃおう

思い立ったらすぐにでもできるウォーキング。ただ少し体に負荷がかかるようにしないとただの散歩になってしまいます。下の5ヶ条を頭においてトライしましょう。

ウォーキングで健康になる5ヶ条

- ・歩ける時に歩きましょう(できれば30分程度の時間継続して)
- ・心拍数が上がる程度の速さで、背筋を伸ばして歩きましょう(高血圧の方は注意して)
- ・まずは散歩(気軽な健康づくり)から、そしてウォーキング(積極的な健康づくり)
- ・小さい動きから、大きな動き(歩幅を広げてみたり、腕の振りを意識して大きくしてみたり)
- ・季節の移り変わりや周りの風景にも気を配って飽きないウォーキングを

1日1万歩?

1日1万歩は、5～7kmを少し早めに1時間位歩くことを想定しての歩数ですが、あなたに適切な歩数であるとは限りません。健康な体づくりには、適度な食事に適度な運動、十分な休息が基本ですが、適度は人それぞれ違います。

しっかり歩こう

「毎日1万歩以上歩かなければダメ」と自分の体力に合わない目標を達成するために無理をするのは、健康づくりには禁物です。ただし、少し心拍数の上がる程度の運動を30分程度続けることも大切なので、自分にとっての適度を知ることが重要です。

その際に目安にいただきたいのが目標心拍数の設定です。

下の式にあてはめて、おおよその数値を出します。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数}$$

安静時の心拍数90で年齢50歳の方が、ウォーキングなどの運動強度50%の運動する場合の目標心拍数は、計算では130となります。

姿勢を整えて

ウォーキングの際は、姿勢や体の動かし方に注意することで、効果が増します。慣れるまでは大変ですが、試してみてください。

- ・背筋を伸ばし、顎を引きます
- ・歩くときは、踵から着地し、つま先で蹴りだすように、膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで
- ・歩幅は、普段より大きめに、肩の力を抜いて手を意識して振るようにしましょう
- ・呼吸も大事、リズムカルに安定してできるように心がけましょう

楽しく歩こう

運動が習慣になるまで続けるのは、なかなか大変です。特にウォーキングは一日二日で結果が出てくるわけではありません。運動へのモチベーションを高める工夫も必要です。

- ・必ず歩くという考えは、初めの内は忘れましょう
- ・運動することで血圧は、良い方向に改善されます。運動前と後で測ってみましょう(血圧が高いときは注意を)
- ・友達と一緒に歩くことや、季節が感じられるコースを選ぶなど、ウォーキング中に飽きない工夫を

案ずるより産むがやすし、
今日からウォーキング始めてみませんか。

季節を感じるウォーキング
コースをご紹介します

この週末は、ウォーキングに出発しよう!!

江東区と江戸川区の間を流れる荒川の土手は、ウォーキングに最適なコースです。この週末は、荒川の土手をピクニック気分ウォーキングにでかけてみませんか。

葛西橋から亀戸中央公園へ

葛西橋から堤防に上がり、歩道を上流の大島・亀戸方面に歩くと、爽快な景色が出迎えてくれます。大島小松川公園を横切って旧中川の遊歩道に向かうと、カヌーやボートを楽しむ人も見られます。今の季節、歩道脇の紫陽花がとても綺麗です。



2段堤防の上段
荒川の景色を見ながらのウォーキングに気分もすっきり



堤防下段は、サイクリングを楽しむ方も多いので注意を



ここからさきは、一般の歩道を歩きますが、約2kmでスカイツリーです。



旧中川では、カヌーを楽しむ様子が見られるかも



大島小松川公園の広場ではシロツメクサを使って、お子さんと一緒に首輪や冠を作ってみませんか。



荒川ロックゲート
旧中川と荒川をつなぐ水門です。船の行き来が見られるかも。