

東京2020 オリンピック・パラリンピックまで・・・

健康スポーツ公社では、各施設の玄関に東京2020オリンピック・パラリンピックのカウンターを設置しました。

江東区では、オリンピック11競技、パラリンピック8競技が実施されます。

多くの競技が開催される江東区の頑張りや盛り上がり大会成功に向けての大きな原動力となることは間違いありません。

公社では、オリンピック・パラリンピックに向けて様々な取組みをしていく予定ですので、区民の皆さんもぜひご参加ご協力をお願いします。



12月「亀戸カヌー安全講習会」

亀戸スポーツセンターでは、「水彩都市・江東」を代表するスポーツカヌー一般公開を実施しています。一般公開のカヌーツアーへの参加には、事前に安全講習会に参加することが必要です。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 平成29年12月16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15歳以上の方（定員5人。応募が多数の場合は抽選）
- 申込み 往復はがきに①カヌー安全講習会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11月24日（金）必着 当選された方は12月10日（日）までに入金をお願いします。
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎ 5609-9571 FAX 5609-9574
- 参加費 3,850円（平成30年3月まで有効の保険料を含む）

江東区ロゴマーク入りTシャツ発売中！！

江東区健康スポーツ公社では、

「SPORTS & SUPPORTS KOTO City in TOKYO

スポーツと人情が熱いまち 江東区」を

PRする江東区ロゴマーク入りTシャツを販売しています。Tシャツを着てあなたもPRに参加してみませんか！

色：白・グレー

サイズ：S・M・L・LL

価格：1,470円（税込み）



★ 休館日のお知らせ（12月分）★

12/11（月）・12/25（月）

年末年始休館12月29日（金）から1月1日（日・祝）

1月2日（火）・1月3日（水）は健康センターを除くスポーツセンターは

8時30分から17時まで臨時開館します

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。

深川北スポーツセンターは、設備改修のため休館中です



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/>

調子はいかがですか？



体験してみませんか？ヨガ

各スポーツセンターの教室やトレーニング室のショートエクササイズでも人気のヨガについてご紹介します！

●ヨガとは？

「ヨガ」は古代インド発祥の伝統的な修行法です。サンスクリット語で「つながり」を意味しています。日本では一般的に「ヨガ」という名で知られていますが、サンスクリット語の発音に近いのは「ヨーガ」になります。

1990年代後半から世界的に流行している「ヨガ」には多くの種類が存在しますが、現代主流になっているのは、体のバランスを整えるための「ハタヨガ」とよばれるヨガです。

●ピラティスとはどう違うの？

「ヨガ」とよく似ているものに「ピラティス」がありますが、「ピラティス」は戦争で負傷した兵士のリハビリメニューとしてドイツの看護師ピラティスが「ヨガ」や「太極拳」を取り入れて考案したトレーニング方法です。

リハビリとして狭いベッドの上でも行え、体幹の筋肉（インナーマッスル）を鍛えて体の機能を取り戻します。ヨガでは呼吸を意識して体を動かして、筋肉や血液の流れを整えることが基本となります。

ヨガは一般的には「腹式呼吸」で、リラクゼーションやメンタルの安定に重きを置いていますが、ピラティスは「胸式呼吸」で、基本的には筋肉を鍛えるストレッチとトレーニングがメインとなります。

●ヨガの呼吸法は？

ヨガでは一般的に腹式呼吸を行いながらポーズをとります。鼻から息を吸っておなかを膨らませます。鼻から息を吐いてお腹をへこませます。（流派やポーズによって違う場合もあります）では、手軽に自宅でするポーズで体験してみましょう。

次のページは
自宅で簡単体験ヨガ

自宅でお試しセルフヨガしてみませんか？

ヨガは、“呼吸を深めて自分に集中し、硬くなっているところを気持ちよく伸ばして、体を活性化させる”ので、実際にやってみるとその効果が実感できます。

興味があっても何をしたいのか分からない方のために、はじめての方でもできるヨガのポーズ（他のヨガを行う前のウォーミングアップにも！）をご紹介します。

腰痛予防・改善、背中や腰を動かすことでウエストの引き締め、冷え症改善が期待できる、
「猫のポーズ」と「牛のポーズ」に挑戦！

鼻から吸って、鼻から吐く腹式呼吸を意識しながら猫のポーズと牛のポーズを繰り返しましょう！

●猫のポーズ（マルジャリャーサナ）

- ① 両手と両膝をついて四つん這いになる。両膝は腰の真下、手首とひじ、肩が床に対して垂直になるように。目線は床に。
- ② 息を吐きながら、肩と膝の位置は動かさず、背骨を丸くして天井へ突き出す。頭は床の方へ下げる。
- ③ 息を吸いながら、四つん這いへ戻る。
- ④ このまま牛のポーズへ。

●牛のポーズ（ビティーラサナ）

- ① 息を吸いながら背中をそらせて、お腹を床の方へ沈ませる。頭を持ち上げてまっすぐ前を見る。
 - ② 息を吸いきったら、息を吐きながら猫のポーズ①の四つん這いの形に戻る。
- 注意！痛みが出たり呼吸しにくくなった場合は、無理をせずに中止しましょう。

チョット体験してみたいあなたにおすすめ！

チョットお試しで教わってみたいと思った方は、右表の施設のショートエクササイズで実施しているヨガに参加してみたいでしょうか？トレーニングルームの利用料金で参加できますのでお試しに最適です！！

自分に合っていると思ったら、各スポーツセンターの教室に申し込んで定期的に行うことで健康づくりにお役立てください。

※健康センターのプログラムに参加するためには、メディカルチェックを受ける必要があります(有料)。詳しくは、健康センターにお問い合わせください。☎3647-5402

施設名	曜日	時間
健康センター	土曜日	12:30～13:30
	金曜日	13:00～14:00
	木曜日	19:15～20:15
	水曜日	18:30～19:15
東砂スポーツセンター	土曜日	15:00～15:50
有明スポーツセンター	土曜日	18:00～18:45
	日曜日	10:30～11:15
	土曜日	14:15～15:00



上級おすすめヨガポーズ（脂肪燃焼の効果が期待できます）

スポーツ会館、東砂スポーツセンターのヨガ教室で講師をされている岸本先生おすすめヨガポーズです。いくつかのヨガポーズを流れるようにつなげていくことで全身を伸ばすことができます。繰り返し行うことで、脂肪燃焼効果が期待できます。

※痛みが出たり、呼吸が浅くなる場合は無理にポーズをとるのはやめましょう。

※1ポーズ数十秒キープしますが、鼻から吸って鼻から吐く腹式呼吸を常に意識しましょう。



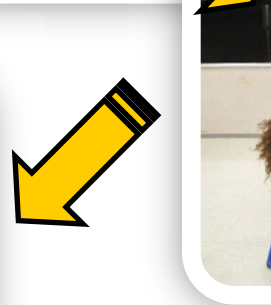
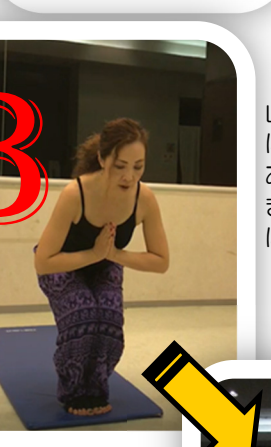
2 右足をこぶしひとつくらい横に広げ、骨盤を右手で押しながら体側部分を伸ばす。反対側も同様に。



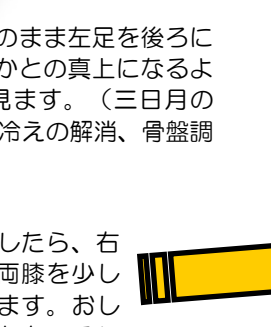
3 椅子のポーズに戻ってから、両手を床に置いてそのまま左足を後ろに引きます。左足の甲は床に寝かせます。右膝はかかとの真上になるようにします。体を起こし、顎を持ち上げて指を見ます。（三日月のポーズ）リンパと大動脈の流れを良くして、足の冷えの解消、骨盤調整の効果がります。



6 両手を大きく広げて床に下ろしたら、右足も後ろに引きます。最初は両膝を少し曲げて、かかととは床から離します。おしりを高くしてゆっくりとかかとを下ろしていきます。難しい場合は、かかとが浮いても大丈夫です。首の力は抜いて、頭は内側に。（下向き犬のポーズ）体の背面全体が伸びます。反対側も同様に、下向き犬のポーズの後、三日月のポーズの反対側の足も行ってから、もう一度下向き犬のポーズへ。



4 山のポーズから膝を曲げて、椅子に座るように腰を下ろしていきます。膝はつま先よりもあまり前に出ないようにします。おしりを突き出すようなイメージで背中を丸めないようにします。（椅子のポーズ）



7 椅子のポーズからまず左に上体をねじっていきます。左の肘を左膝にのせて胸の前で合掌。息を吸って背筋を伸ばし、息を吐いてねじりを深めます。（ねじった椅子のポーズ）椅子のポーズに戻り、右も同様にポーズを行います。足腰の強化、下半身の引き締め効果があります。

最後に両足の親指をつけてかかとの上に座り、両膝を腰幅程度に開きます。息を吐きながら上体を前にゆっくり倒します。手のひらを天井に向けておしりの横へ。全身の力を抜きます。（こどものポーズ）肩から腰にかけての背筋を伸ばすことでリラックス効果が期待できます。起き上がるときは両手を顔の横につき、床を押しながら頭が最後になるようにゆっくりと行いましょう。

基本の山のポーズから始めます。

足の親指の付け根を合わせて両かかとを少し開いて立つ。背中をまっすぐに伸ばし、肩甲骨を寄せる意識で両肩を後ろへ回し、すくと腕を下ろします。このとき、肩と耳を離すように意識します。恥骨をおへその方へ引き上げるように意識するとお腹が薄くなります。両掌を胸の前で合わせて、そのまましばらく呼吸を繰り返します。バランスを取りにくい場合は足の幅を10センチほど広げてみてください。

山のポーズから膝を曲げて、椅子に座るように腰を下ろしていきます。膝はつま先よりもあまり前に出ないようにします。おしりを突き出すようなイメージで背中を丸めないようにします。（椅子のポーズ）



椅子のポーズからまず左に上体をねじっていきます。左の肘を左膝にのせて胸の前で合掌。息を吸って背筋を伸ばし、息を吐いてねじりを深めます。（ねじった椅子のポーズ）椅子のポーズに戻り、右も同様にポーズを行います。足腰の強化、下半身の引き締め効果があります。



最後に両足の親指をつけてかかとの上に座り、両膝を腰幅程度に開きます。息を吐きながら上体を前にゆっくり倒します。手のひらを天井に向けておしりの横へ。全身の力を抜きます。（こどものポーズ）肩から腰にかけての背筋を伸ばすことでリラックス効果が期待できます。起き上がるときは両手を顔の横につき、床を押しながら頭が最後になるようにゆっくりと行いましょう。