

第11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  
 2月18日(日) 9:00~  
 江東区スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701

昨年度、10回目の節目を迎え、今回新たな歴史の幕明けとなる、第11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。昨年末までに区内6ブロック(6つのスポーツセンター)の予選会が終了し、チャンピオンズリーグ出場チームが決定しました。

予選会を勝ち抜いた3~6年生の上位2チーム、代表全48チームが学年別の江東区NO.1を目指して対戦します。



こども達の熱戦をみんなで応援しよう!

出場チーム(学年別)

<b>3年生</b>		<b>4年生</b>	
南砂BOMBER (南砂小)	南砂ONE MIND (南砂小)	南砂ファイヤーズ (南砂小)	南砂ファイヤーズ (南砂小)
きんたろう (小名木川小)	南砂Zfinal (南陽小)	南陽ファイターズ (数矢小)	南陽ファイターズ (数矢小)
南陽ドラゴンズ (南陽小)	カズヤファイターズ (浅間竖川小)	浅間ミニオンズ (浅間竖川小)	浅間ミニオンズ (浅間竖川小)
南陽ハンターズ (南陽小)	浅間ミニオンズ (香取小)	カトリチャリティードッジ (香取小)	カトリチャリティードッジ (香取小)
ムテキの4組ファイターズ (浅間竖川小)	豊北ピクトリー (豊洲北小)	豊北ピクトリー (豊洲北小)	豊北ピクトリー (豊洲北小)
香取ゴッドストライク (香取小)	有明ダークフォース (有明小)	有明ダークフォース (有明小)	有明ダークフォース (有明小)
二代目とよきたキング (豊洲北小)	三大BURST (第三大島小)	三大BURST (第三大島小)	三大BURST (第三大島小)
東雲ファイターズ (東雲小)	三砂ファイナルアタッカー (第三砂町小)	三砂ファイナルアタッカー (第三砂町小)	三砂ファイナルアタッカー (第三砂町小)
五砂ファイターズ (第五砂町小)	八名川ボンバーズ (八名川小)	八名川ボンバーズ (八名川小)	八名川ボンバーズ (八名川小)
南央victory (大島南央小)	元加賀ジャイアンズ (元加賀小)	元加賀ジャイアンズ (元加賀小)	元加賀ジャイアンズ (元加賀小)
元加賀ミラクルボール (元加賀小)			
110元加賀ZY (元加賀小)			
<b>5年生</b>		<b>6年生</b>	
南砂オールスターズ (南砂小)	ときめきエンジェルス (第二大島小)	ときめきエンジェルス (第二大島小)	ときめきエンジェルス (第二大島小)
ドッジ侍四砂 (第四砂町小)	南砂マン★ブルー (南砂小)	南砂マン★ブルー (南砂小)	南砂マン★ブルー (南砂小)
南陽フェニックス (南陽小)	ファイヤー明治 (明治小)	ファイヤー明治 (明治小)	ファイヤー明治 (明治小)
南陽レンジャーズ (南陽小)	ダイナミックゴグル (臨海小)	ダイナミックゴグル (臨海小)	ダイナミックゴグル (臨海小)
YDK亀ちゃんズ (第一亀戸小)	Mummy Hungry (第一亀戸小)	Mummy Hungry (第一亀戸小)	Mummy Hungry (第一亀戸小)
香取ベビー (香取小)	優勝しちゃっていいですか (香取小)	優勝しちゃっていいですか (香取小)	優勝しちゃっていいですか (香取小)
豊洲スーパードラゴン (豊洲小)	ミミリンでワオ!北小 (豊洲北小)	ミミリンでワオ!北小 (豊洲北小)	ミミリンでワオ!北小 (豊洲北小)
とよきたキング (豊洲北小)	ドッジボールはじめました (豊洲小)	ドッジボールはじめました (豊洲小)	ドッジボールはじめました (豊洲小)
五砂レインボー (第五砂町小)	三砂 躍進 withB (第三砂町小)	三砂 躍進 withB (第三砂町小)	三砂 躍進 withB (第三砂町小)
ザ・東砂ジャパン (東砂小)	コリンパラダイス (第三大島小)	コリンパラダイス (第三大島小)	コリンパラダイス (第三大島小)
八名川レボリューション (八名川小)	扇橋モンスターズ (扇橋小)	扇橋モンスターズ (扇橋小)	扇橋モンスターズ (扇橋小)
元加賀タイガーズ (元加賀小)	元加賀110番 (元加賀小)	元加賀110番 (元加賀小)	元加賀110番 (元加賀小)

★2月休館日のお知らせ★

2/13(火)・2/26(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。

深川北スポーツセンター休館中

深川北スポーツセンターは、設備改修のため、平成30年3月31日(土)まで休館いたします。



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/>

「血管年齢」って  
 ご存知ですか?



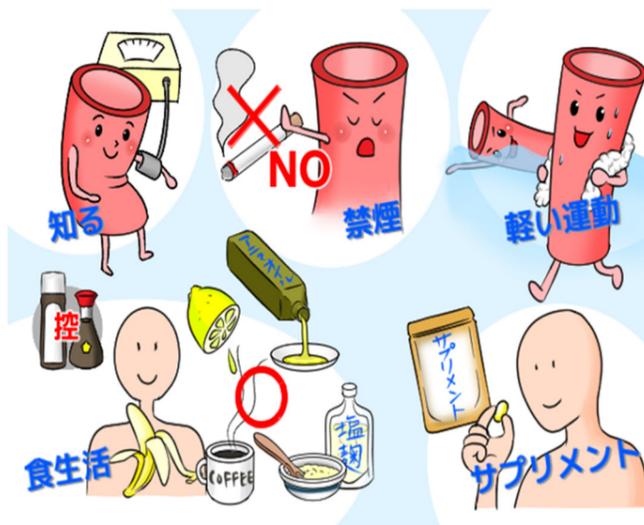
血管年齢とは・・・

簡単に言えば今の血管の状態を表す目安のことを言います。血管年齢が高いほど、動脈硬化が進んでいる可能性が高くなります。

動脈硬化は動脈の壁が厚くなったり硬くなったりすることで、血管の本来持つ働きがスムーズに行われなくなり、血液が流れにくくなっている状態のため、放っておくと心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす要因となります。動脈硬化が進行する要因を「危険因子」と呼んでいますが、「年齢を重ねること」のように、自分ではどうすることもできないものから、自分の意志次第でコントロールできるものもあります。

昔は、一度動脈硬化が起きてしまうと元には戻せないとされていましたが、最近では血管には修復機能があり血管年齢を下げることも可能であるということが分かってきました。

では、具体的にはどのようにすれば血管年齢を下げる事が出来るのでしょうか?



次ページでは

血管年齢を知る方法や  
 血管年齢を若く保つために  
 必要なことをご紹介します。

## 血管年齢を下げするためには

### 自分の血管年齢を知る

自分の血管年齢は、血圧を測定することで目安をつけることができます。血圧を測ってみると、高い数値と低い数値の両方がありますが、高い数値から低い数値を引いたものを**脈圧(みゃくあつ)**と言います。この脈圧の数値を知ることで、動脈硬化がどの程度進んでいるのかが分かります。

通常健康な方の脈圧は大体**40~60ほど**です。ただし、高齢になればなるほど血圧は高くなっていくものなので、脈圧が高いからと言って、すぐに健康に問題があるとは判断はできません。ただし数値が高い場合は、動脈硬化が進行している可能性があるため、病院で正確な血管年齢の検査をしましょう。

### 危険因子をコントロールする

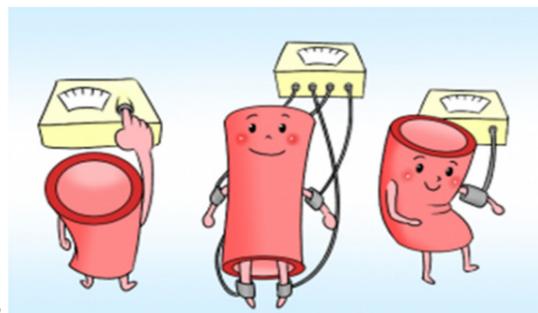
では、「血管年齢」が高かった方はどうしたらいいかというと、動脈硬化が進行する「危険因子」のうち「高血圧」「高脂血症」「喫煙」「肥満」「糖尿病」「ストレス」などは、生活習慣を改善することで血管年齢の進行を抑えたり、下げたりすることが可能になります。

危険因子の中でも三大危険因子と呼ばれている「高血圧」「高脂血症」「喫煙」については、特に注意することが必要で、以下の3点を守った生活習慣を身に付けることが重要です。

運動不足の解消(肥満になると、酸素消費量の増加に伴う、心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上がります)

脂っこいものや塩分(ナトリウム)や糖분을控える。(循環血液量の増加で血圧が上がります)

禁煙(喫煙は、末梢血管を収縮させ血圧が上がります)



動脈硬化の進行は、その他の病気等が原因の場合も考えられますので、体調等に不安がある場合は、専門医の診察を受けることをお勧めします。

## 血管年齢を若く保つための運動や食生活

### こんな運動やお食事がおすすめ

負荷の高い運動は、一気に血圧を上げる可能性が高いので、ウォーキングなどの軽めの有酸素運動が効果的です。各スポーツセンターのトレーニング室には有酸素運動に適したマシンなどが設置されており、トレーナーに気軽に相談できる体制もあります。右表をご覧ください。お近くのスポーツセンターに足を運んでみてください。

有酸素運動は、ブラジキニンという老廃物や余分なコレステロールを排出する成分を増やし、動脈硬化改善に役立つ効果があると多くの研究報告がされています。

食事では、野菜・キノコ・海藻類などの食物繊維を摂取することで、糖やコレステロールが腸で吸収される前に排泄しやすい状態が作られます。

サラダなどでも、ドレッシングではなく、レモン汁や塩麹を使うなど、味付けを工夫することで、塩分や脂質の摂りすぎを防ぐことにつながり、肥満や高血圧の改善が期待できます。

体調が改善されてきた時は、やはりうれしいものですし、精神的にも明るくなる要因となるでしょう。

いつまでも元気で若々しい身体を保てるように、まずはできることから始めてみましょう！

### スポーツセンター トレーニング室の ご案内

施設	営業時間
江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701	
深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881	9時00分~ 21時50分
亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571	最終入場 21時30分
有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191	その他利用方法は、お近くのスポーツセンターへお問合せください。
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 3月31日まで休館	

## 参加してみよう！ 深川スポーツセンター杯 カローリング大会2018

カローリングは、氷上の競技であるカーリングを室内で楽しむために発案されたスポーツです。ルールは簡単で、子どもと大人の対戦も楽しめます。ご家族やお友達とぜひご参加ください。

- 日 時 3月4日(日) 9:00~12:30(予定)
- 会 場 深川スポーツセンター 3F 大体育室
- 対 象 小学生以上の3名1組
- 定 員 48チーム(定員を超えた場合は抽選となります)
- 参加費 無料
- 申込締切 2月19日(月) 必着
- 申込方法 往復はがきに①大会名②チーム名③代表者の氏名・住所・電話番号④参加者(3名分)の氏名・年齢を記入の上、深川スポーツセンターに郵送または、所定の申込書に普通はがきを添え窓口へ。
- 問合せ 深川スポーツセンター  
申 込 先 〒135-0044 江東区越中島1-2-18  
☎3820-5881 fax 3820-5884



## 亀戸スポーツセンター カヌー一般公開

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会修了者を対象に一般公開を開催いたします。講習会修了者の皆様のご利用を御待ちしております。



### 2月のカヌー「一般公開」

- 日 時 2月24日(土) 13:30~15:00(各30分)
- 会 場 旧中川「ふれあい橋」付近
- 対 象 亀戸スポーツセンターカヌー安全講習会を修了された方。  
※亀戸スポーツセンター「安全講習会修了カード」を発行された方。
- 申込方法 開催日10日前(2/14)から3日前(2/21)までに電話またはスポーツセンター受付窓口にて予約をしてください。  
(各時間帯定員5名)
- 当 日 予約した回の開始時間前にスポーツセンター受付にて、「安全講習会修了カード」をご提示の上、参加費600円(30分)をお支払いください。支払い済み券を受け取った後、ふれあい橋カヌー受付へお越しください。  
※キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- 問合せ 亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1  
申 込 先 ☎5609-9571 fax5609-9574

※2月の安全講習会はありません。

