



／ 冬こそウォーキング！ ／

今年は秋がなかったかのように、朝・晩の冷え込みが強くなり、気づけば冬が到来していましたね。

これからの季節、運動をしたいという気持ちはあるものの、寒さに腰が重くなり「明日でいいか」と自身に言い訳をしていると、気づけば桜が満開！なんてことになりかねません。また、わざわざ寒いところに向くより、温かい部屋に居た方が風邪もひかないし健康的と思う方がいるかもしれません。

しかし、暖くなるまで短く見積もって3か月間、あまりにも体を動かさずに過ごせば、間違いなく体力が低下し、せっかくの春も楽しめなくなってしまいます。

そこで寒い時期におススメしたいのが「ウォーキング」です。特別な道具を用意する必要がなく、気軽に習慣化しやすいです。

厚生労働省の、生活習慣病の発症リスクの低減等を目的として達成することが望ましい身体活動の基準でも、一般成人は8,000歩程度、65歳以上の高齢者は6,000歩程度と、歩数を例にされています（令和5年8月発表の身体活動基準案を参考）。

ウォーキングのメリット

■ 手軽だけど体に良いことが多い

長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込めます。

■ 傷害のリスクが少ない

ジョギングなど異なり、常に足が地面についていますので、膝や腰の疾患を抱えている方でも傷害のリスクが少なく、精神面でも開始時のハードルが低い運動として人気があります。

（参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」）



● 冬のウォーキングでの注意点

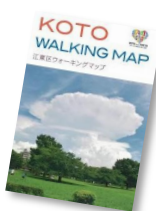
- ・寒い時期は筋肉が固くなりやすいので、運動を始める際には必ずストレッチや体操をして身体を温めましょう。
- ・汗をかきにくい忘れがちな水分補給をしましょう。
- ・屋外で運動をする際は気温差に注意しましょう。
- ・体温調節しやすい服装、滑りにくいシューズを選びましょう。

ウォーキングマップを配布しています！

各スポーツセンター、文化センター、図書館など、区内各所にて『江東区ウォーキングマップ』を配布しています。

江東区ウォーキングマップには、江東区全体を網羅した14のウォーキングコースが掲載されています。歴史の残る深川・亀戸エリア、自然や四季を感じる砂町エリア、東京2020大会会場など近代的な建築物の並ぶ湾岸エリアと、色々な景観が楽しめます。

同じコースでも季節によって見える景色も変わり、何度でも楽しめます。



ウォーキングマップを活用した事業も開催予定！

公社主催ウォーキング事業でも、ウォーキングマップを活用していきます。



開催施設	イベント名	開催時期
東砂スポーツセンター	東砂ジャガイモウォーキング	令和6年1月21日(日)
	ノルディックウォーキング体験講習会	令和6年2月4日(日) 令和6年3月2日(土)
江東区スポーツ会館 深川北スポーツセンター	ウォーキングマップ活用事業(仮)	令和6年3月予定

地域クラブ活動 はじまりました！



スポーツ庁および国や都の方針を受けて「地域クラブ活動」がはじまりました。区のホームページで実施プログラムの確認、応募ができます。



幼児スペース、キッズスペースの利用を再開しました。

深川スポーツセンター幼児スペース
深川北スポーツセンターキッズスペース
利用を再開いたしました。ご活用ください。



