

東京2020

オリンピックまで あと

582日

東京2020

パラリンピックまで あと

614日

フィット

こうとう M I N I

2019年
1月号



公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

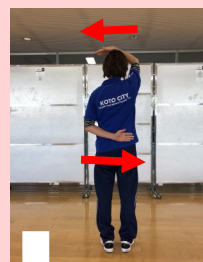
〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <http://www.koto-hsc.or.jp/>

年末年始の**コリ**と**むくみ**を予防しましょう！！

年末年始は、食べ過ぎ・飲み過ぎに加えて、運動量が減りがちです。また、寒さで筋肉が硬直しやすくなり、血液循環が悪くなり、コリが溜まりやすくなります。簡単な運動と食事のコリとむくみを防ぎましょう！！

巻 「コリ」 予防！ 簡単ストレッチ

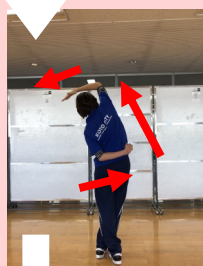
肩甲骨回転+しえーストレッチ



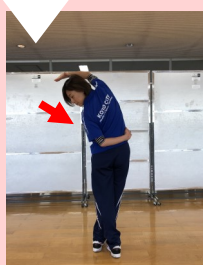
①右腕を頭上に上げ、左腕を背中に回して、それぞれの肘を直角（90度）に曲げる。



②肘を曲げたまま、両方の肩甲骨を後ろから見て反時計回りに回すように腕を動かす。



③さらに効果を上げたい場合、右足を左足の前で交差してから、「しえー」のポーズを加える。

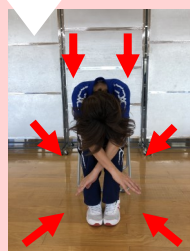


④上記③も楽にできるようになれば、さらに鼻を左肩に近づけるように回す。この時、右肘が前にいかないよう心掛ける。

開いて閉じてストレッチ



①椅子に座って両かかとをつけたまま、両足先と両膝を外側に回す。あごを軽く引いたまま背もたれにもたれかかるようにし、両手を肩より高い位置にもっていき胸を張る。



②あごを引きながら体を丸める。両膝と両足先をくっつけ両足を交差し、体を両膝にくっつけるようにする。

簡単ストレッチの

ポイント



- 1 無理せずゆっくり持続的に伸ばしましょう。
- 2 体のどこが硬く、緊張しているのかを意識しながら伸ばすことが大切です。慣れたら一動作につき90秒ほど続けてみましょう。
- 3 ゆっくり呼吸し、体のつっぱり感や硬さがほぐれ体全体が上下に伸び、体が柔らかくなっていく感覚を大切にしましょう。
- 4 1日1回ではなく、午前・午後・入浴後など1日に数回行くと、より効果的です。

次ページで「むくみ」解消レシピを紹介

「むくみ」解消！簡単レシピ



塩分の採りすぎは、むくみの原因となります。そこで、塩分控えめで胃腸にもやさしい大根とごぼうを使った簡単レシピを紹介します。

～ 大根のみぞれ汁 ～

<材料>

- ①大根500g ②人参60g ③ごぼう50g
④干し椎茸2枚 ⑤油揚げ1/2枚 ⑥だし汁4カップ
⑦酒(大2) ⑧塩(小2/3) ⑨みりん(大2)
⑩しょうゆ(小2) ⑪片栗粉

<作り方>

- 1 ごぼうの皮をこそげ、1cm角に切り水にさらす。大根200gは皮をむき、ごぼうと同じ大きさに切る。
- 2 だし汁に1の具を入れ、火にかけ、やわらかくする。
- 3 残りの大根は皮をむき、すりおろし、絞って汁をとる。
- 4 3の絞り汁を2の鍋に加え、酒、塩、みりん、しょうゆで調味。片栗粉大さじ1を同量の水で溶いて加え、最後に大根おろしを加えてひと煮して、椀に盛って完成。



正月からエクササイズ！そんなあなたに！
深川北スポーツセンター
「新春スペシャルプログラム」

1月2日（水）



ファットバーンエアロ	14:00～14:45
パレトン+サーキット	15:00～15:45

1月3日（木）



やさしいヨガ	10:00～10:45
ひっこめお腹&ストレッチ	11:00～11:45

★皆さまのご来館お待ちしております★

コリ・むくみ解消！各スポーツセンター「ショートタイムエクササイズ」

トレーニング室利用者が無料で参加できるプログラムです。ストレッチの他、ZUMBAやヨガなど色々なエクササイズを行っています。

スポーツ会館

リズム&ストレッチ	毎週水・木曜 11:10～11:40
ストレッチボール	毎週木曜 20:40～21:00 毎週金曜 11:10～11:30 毎週土曜 11:40～12:00
リングストレッチ	毎週水曜 20:40～21:00 毎週土曜 16:25～16:45

深川スポーツセンター

ボディシェイプ&ストレッチ	毎週火・木曜 10:05～10:30
ストレッチボール	月曜 11:05～11:25 14:50～15:10 毎週金曜 11:05～11:25 14:50～15:10
ストレッチボール30	毎週木曜 20:15～20:45 毎週日曜 16:15～16:45

亀戸スポーツセンター

ストレッチボール	月曜 10:30～11:00
----------	----------------

有明スポーツセンター

ストレッチボール15	月曜 10:30～11:00 毎週日曜 13:50～14:05
ストレッチタイム30	毎週金曜 12:00～12:30

東砂スポーツセンター

やってみよう筋膜リリース	毎週金曜 19:00～19:25
ストレッチエクササイズ	毎日(休館日除く) 詳細はお問合せください。

深川北スポーツセンター

カラダほぐし	第1・2・4土曜 18:40～19:25
--------	----------------------

有明スポーツセンターの名物 ウォータースライダー

全長30mのスライダーです！是非ご家族でご来場ください！年始は1月2日より営業します。※1月2日・3日は17時閉館



★年末年始のお知らせ★

休館：12月29日（土）～1月1日（火）

※有明スポーツセンターは12月28日（金）よりプール休場いたします。

臨時営業：1月2日（水）・1月3日（木）

■トレーニング室 9:00～17:00 ■屋内プール 9:30～17:00