



ちょっと意識を変えるだけで 生活はスポーツにできる！！



あなたは週に何日スポーツをしていますか？

江東区スポーツ推進計画（令和2年度～令和6年度）によると、78%の区民が運動不足を感じていながらも、1週間のうち1日以上スポーツを実施している区民の割合は43.5%にとどまっています。

この計画では、「スポーツ」の定義を、野球やサッカーなど一定のルールに基づいて勝敗や記録を競う競技スポーツだけでなく、散歩や体操などの体を動かすことを意識して行う運動も今後は「スポーツ」として広く捉えることとしており、週1回以上スポーツをする区民の割合を、概ね5年間で65.0%程度（3人に2人）とすることを目指しています。

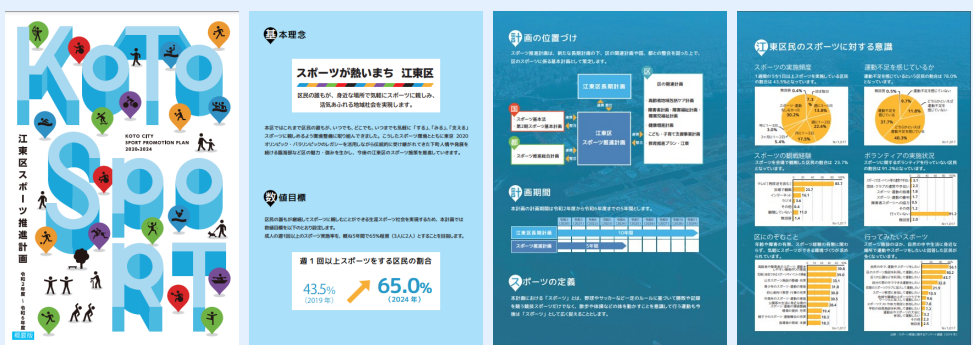
『散歩や体操なども「スポーツ」に捉えられるとしても、仕事や家事や育児に追われて、時間がとれない。』

そんな声も聞こえてきそうですが、本当にそうでしょうか？

ちょっと意識を変えるだけで、生活をスポーツに変えることができますよ！

生活をスポーツにする方法とは？
（裏面へつづく）

■江東スポーツ推進計画は江東区のホームページでご覧いただけます。
(https://www.city.koto.lg.jp/104010/kuse/shisaku/torikumi/sportskeikaku_2015.html)





生活をスポーツ大会に脳内変換！ 『ジブンピック』を開催しよう！



苦しい運動をすることが「スポーツ」ではありません。
生活の中で、意識して体を動かすだけでも「スポーツ」になります。
毎日を自分が主役のスポーツ大会にしてみましょう！

家事で家の中を行ったり来たりする時、買い物へ行く時、仕事へ向かう時、沢山歩いていませんか？歩数計などで記録し、意識することで毎日ウォーキングできていることになります！

また、いつもと同じ場所を同じ速さ、同じ歩数で歩いたら、体力維持ができていたことが確認できたり、電車やバスであて座らないことで揺れに耐えて体幹を刺激することもできます！

さて、あなたは週に何日スポーツをしていますか？

日常の歩数計測 Daily step count

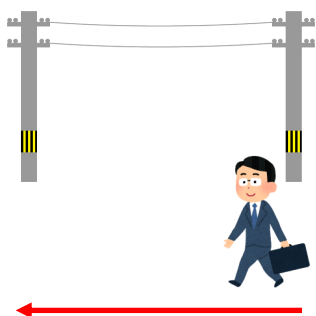


日々の歩数を記録することで、「今日は結構歩いた」「昨日あまり歩かなかったから、今日は少し多めに歩こう」という意識が生まれます。

おおまかな目安として、「体重(kg)×「距離(km)」を、日常での「消費カロリー(kcal)」とすると、楽しく続けられそうです。

KENSPO 2021 JIBUNPIC GAMES

電柱間徒歩 Walk between utility poles



30m程度の間隔で立つ電柱を活用します。
スタート位置からまっすぐゴール位置まで進み、その間の歩数を数えましょう。

なるべく決まった場所で行い、自分の歩幅や速さを意識しましょう。自分の歩く力を知ること、足腰に対する意識が向上します。歩く姿勢にも気を配りましょう。

KENSPO 2021 JIBUNPIC GAMES

車内つり革 In-car strap



電車やバスで座れなかった！
残念！？いえいえ、足腰や体幹を鍛えるチャンスです！

肩幅程度に足を開いて、膝には少し余裕を持たせましょう。余裕ができたらかっそり踵をあげるもよし。
揺れが酷いとき、足元が滑りやすい時等、転倒には十分注意してください。

KENSPO 2021 JIBUNPIC GAMES

一部施設にて、交通系電子マネーで 利用券が買えるようになりました



スポーツ会館、有明スポーツセンター、東砂スポーツセンターの券売機がICカード対応機器になり、PASMOやSuica等の交通系電子マネーで利用券（1回券）を購入できるようになりました。今後、機器入替のタイミングで全てのスポーツセンターにICカード対応機器を導入いたします。

また、今後は、教室事業等のお支払いにも活用できる運用方法を検討してまいります。

※現在、スポーツセンターの券売機には、チャージ機能はございません。また、回数券や施設の超過利用料金のお支払いについては現金のみとしておりますので、ご注意ください。

感染症対策に ご協力をお願いします。



家を出る前、施設利用直前に、熱を測り、平熱より高いと感じられる場合には、ご利用をお控えください。



館内ではマスクを着用ください。施設利用時の着脱については、各施設のルール、職員の指示に従ってください。



利用者間の密集を避け、不要不急な会話は控えください。



利用前後の手指等の洗浄・消毒、および使用された器具の消毒をお願いします。



施設利用時は、体調チェックリストを記入提出いただきますようお願いいたします。



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。
緊急事態宣言等で、利用休止になる場合がございますので、ホームページも併せてご確認ください。
<https://www.koto-hsc.or.jp>（左のQRコードからもアクセスできます）
※各施設の混雑状況等を発信するtwitterアカウントもありますので、ぜひフォローしてください。

