

うのけんに学ぶ ランニングのすすめ!

江東区の皆さま! 亀戸出身、吉本興業のお笑い芸人「げんぎ〜ず」宇野けんたろうです! 芸能活動しながらマラソンをしています。

お笑いだからと言って、ニタニタしながら走っている訳ではありません。「ガチ」です。本気過ぎて周りからも「どっちが本業だよ!」なんてツッコムを受けている始末です。

第三亀戸中学校で陸上競技を本格的に始め、高校時代は「全国高校駅伝」にも出場。夢は必ず箱根駅伝を走る! のはずが、高校を卒業後に出了言葉はまさかの「お笑い芸人になる!」。

家族にこう告げた時、全員が吉本新喜劇並みにズッコケました。あの光景は今でも忘れられません。

笑いが取れた時とベストタイムで走れた時の高揚感が全く一緒だったのも芸人になった決め手です。厳しい世界ですが人生の道は間違えてなかったと今でも思っています(マラソン大会のコースは何度も間違えてます。とほほ。。。)。

そんな宇野けんたろうですが、温かすぎるご声援よろしく願います!

YouTube「うのけんランチャンネル」でも楽しくランニング情報配信!!



https://www.youtube.com/@unoken



コトブキヤ陸上部

プロフィール
宇野けんたろう (うのけんたろう)
1982年3月1日生まれ
亀戸出身 (第三亀戸中学校)
吉本興業株式会社所属
コトブキヤ陸上部宣伝ランナー

主な経歴
・フルマラソン2時間33分30秒 (東京マラソン2017)
・第40回江東シーサイドマラソン大会ゲストランナー
・NHK大河ドラマ「いだてん〜東京オリムピック騒〜」出演
・TBS日曜劇場「陸王」出演
・TBS「オールスター感謝祭」赤坂五丁目ミニマラソン優勝

Q. なにから始めたら良い?

A. まずはウォーキングから始めましょう! ゆっくりから徐々に歩くスピードを上げていき、そのまま走りに運動させます。目安は30分くらい! 初めから鼻息荒く「5kmは歩かずに走ってやる」はアウトです!!

Q. どんなシューズが良い?

A. 厚み・クッション性・軽量性の3拍子がそろっている物を購入しましょう。いきなり厚底カーボンシューズをすることはオススメ出来ません。厚底カーボンシューズは上級者向けです!

Q. 楽しむポイントや注意点は?

A. お洒落なウェアやランニングのアイテムを身につけるだけでやる気がぐっと上がります。走った後のご褒美を考えながら走ってみましょう!!

Q. ランニング前後にすべきことは?

A. 走る前は軽めの体操がベスト! イヤでも走ってれば可動域は広がります。終了後は軽くストレッチをし、しっかりお風呂につかりましょう。その日の疲れはその日のうちに取る!

Q. どんな効果がありますか?

A. 走る=キツイ・苦しいが必ずあると思いますが、ランニングをした後は充実感と達成感に溢れます。何よりもご飯がとて美味く感じます。そして頑張った自分に自信がつき、クヨクヨしていた私にサヨナラ出来ます。何かで上手くいかない時こそランニングが気分転換になります。

教えてうのけん! ランニングのいろいろ

亀戸スポーツセンター「ハーフマラソン対策講座」や「第40回江東シーサイドマラソン大会」のゲストランナーなど、数々のランニングイベントで活躍中の宇野けんたろう(通称うのけん)さんに、ランニングの魅力やポイントなど、いろいろ聞いてみました!

私の健康プロジェクト

江東区健康スポーツ公社 令和5年度 新規事業

3か月間、ひとりひとりの目的に合わせ管理栄養士による食生活や運動指導のプロによる専門的なアドバイスによって、トレーニング室だけでなく各施設の多様なスポーツ事業等で健康をサポートいたします。



施設名	実施期間 (予定)	申込期間
有明スポーツセンター	8月 5日 (土) ~ 10月31日 (火)	申込受付中
東砂スポーツセンター	8月26日 (土) ~ 11月26日 (日)	8月 6日 (日) より申込順
亀戸スポーツセンター	9月 1日 (金) ~ 11月30日 (木)	
江東区スポーツ会館	9月 9日 (土) ~ 12月 3日 (日)	
深川北スポーツセンター	9月 5日 (火) ~ 12月 6日 (水)	8月16日 (水) より申込順
深川スポーツセンター	9月 9日 (土) ~ 12月10日 (日)	

フィットライフ広告募集中!

◆本紙は公財「江東区健康スポーツ公社」の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。

◆年4回(7・9・11・2月)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。掲載料など詳細につきましては、事務局管理係までお問合せください。

☎0664-75400



ALPHA
Innovation for Access

www.alpha-locker.com

株式会社アルファロッカーシステム
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区榑浦 1-6-8

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



KOTO city in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

NO.115 令和5年(2023年)7月20日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号
https://www.koto-hsc.or.jp/
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

そうだ、プールへ行こう。

スポーツくじ
WINNER LOTO BIG
スポーツ振興くじ助成事業

画像提供: 東京アクアティクスセンター

すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



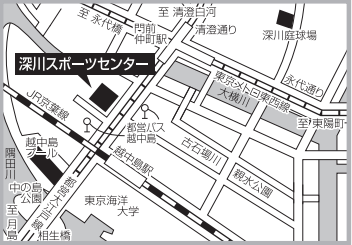
●19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁られています。私営・販売: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎ 3820-5881／FAX 3820-5884

交通機関

・東京メトロ東西線/都営大江戸線
門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分
・JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分
・都営バス(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
深1	シニア体カアップ体操 (火) ※1	13:30～14:30	火	9/ 5～12/19(15回)	生涯元気に！有酸素運動をメインに体カアップを目指す教室です。	各35人	6,000円
深2	シニア健康体操脳トレプラス ※1	9:30～10:30	水	9/ 6～12/20(16回)	レクリエーションを織り交ぜ、楽しく体を動かすクラスです。		6,400円
深3	シニア健脚力アップ体操 ※1	11:00～12:00			いつまでも自分の足で歩き続けられるように、健康維持をサポートします。		6,400円
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30～10:30	木	9/ 7～12/21(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		7,800円
深5	シニア体カアップ体操 (金) ※1	13:30～14:30	金	9/ 8～12/22(15回)	生涯元気に！有酸素運動をメインに体カアップを目指す教室です。		6,000円
深6	シニア筋力アップ体操 ※1	14:00～15:00			日常生活を元気に過ごすための筋力アップや、コーディネーション(調整)を行います。		6,000円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深7	ナイトクライミング	19:00～20:00	月	10/ 2～12/ 4 (6回)	16人	9,000円
深8	シェイプアップ体操① ※2	9:30～10:30	火	9/ 5～12/19(15回)	各30人	8,550円
深9	シェイプアップ体操② ※2	11:00～12:00			25人	8,550円
深10	身体を整えるコアトレ	15:15～16:15			64人	10,050円
深11	バドミントン ※3	19:00～20:30			30人	4,800円
深12	卓球	9/ 5～10/31 (8回)	30人	4,800円		
深13	エンジョイバドミントン ※3&4	9:00～10:30	水	9/ 6～12/20(16回)	32人	10,720円
深14	中級者バドミントン ※6	10:45～12:15			28人	12,960円
深15	柔道(一般) ※8	19:00～20:30			20人	9,120円
深16	ピラティス	9:30～10:30	木	9/ 7～12/21(15回)	30人	8,550円
深17	モーニングバドミントン ※3&5	9:00～10:30	金	9/ 8～12/22(15回)	32人	10,050円
深18	体力&免疫力アップ体操	9:30～10:30			30人	8,550円
深19	モーニングクライミング	10:00～11:00			16人	9,000円
深20	リフレッシュ体操	11:00～12:00			30人	8,550円
深21	リラックスヨガ ※7	8:50～9:50	土	9/ 9～12/23(15回)	各35人	8,550円
深22	パワフルヨガ ※7	10:05～11:05			8,550円	
深23	ソフトヨガ ※7	11:20～12:20			8,550円	

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深24	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	9/ 7～12/21(15回)	40人	8,550円
深25	レディースバドミントン ※3&5	10:45～12:15	金	9/ 8～12/22(15回)	64人	10,050円

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
深26	ミニバスケットボールA	15:00～16:00	水	9/ 6～12/20(16回)	小学1～3年生	各60人	8,320円
深27	ミニバスケットボールB	16:10～17:10			小学3～6年生	8,320円	
深28	柔道(小中学生) ※8	19:00～20:30			小中学生	20人	8,320円
深29	キッズバク転チャレンジ	16:15～17:15	木	9/ 7～10/ 5 (5回)	小学生	20人	10,000円
深30	DANCEIDANCEIDANCEI	16:30～17:30	金	9/ 8～12/22(15回)		30人	10,800円
深31	ベビー体操(土)	10:10～11:00	土	9/ 9～12/23(15回)	1・2歳児と保護者	各20組	12,300円 双子13,800円
深32	ひよこ体操(土)	11:10～12:00			2・3歳児と保護者	各20組	12,300円 双子13,800円
深33	ジュニアライミングスクール	9:30～10:30		9/16～11/18 (6回)	小学3～6年生	12人	9,000円
深34	親子クライミングスクール	11:00～12:00			小学1・2年生と保護者	6組	18,000円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1～3、※7の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
※8～一般と小中学生合わせて20人です。

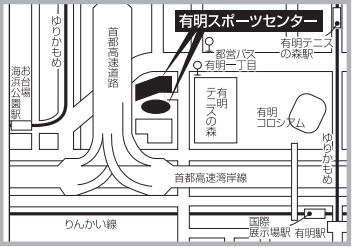
教室名/コース	対象	※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区分と同等。
※4 エンジョイバドミントン	初心者～4部相当	
※5 モーニングバドミントン/レディースバドミントン	初心者～4部・3部相当	
※6 中級者バドミントン	3部～2部相当	

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎ 3528-0191／FAX 3528-0192

交通機関

・東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ)
お台場海浜公園駅 徒歩10分
・東京臨海高速鉄道りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00～14:00	木	9/ 7～12/21(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	25人	7,800円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有2	BODYART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ※1	9:30～10:30	火	9/ 5～12/19(15回)	30人	8,550円
有3	バドミントン	10:30～12:00			40人	10,050円
有4	発声エクササイズ	13:30～14:30			20人	5,700円
有5	コンディショニング&エクササイズ	19:00～20:00			30人	5,130円
有6	ヨガ ※1	10:00～11:00	金	9/ 8～12/22(15回)	45人	8,550円
有7	リフレッシュヨガ ※1	19:30～20:30				8,550円
有8	アクアピクス	10:00～11:00	火	9/ 5～12/19(15回)	各30人	10,200円
有9	アクアポウォーターアウト		木	10/ 5～12/14(10回)		6,800円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有10	ハワイアンフラ	10:00～11:00	水	9/ 6～12/20(16回)	各30人	9,120円
有11	ナイトフラ	19:15～20:30			9,120円	
有12	レディーススイミング	10:00～11:00			10,880円	

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料	
有13	キッズチャレンジ体操 ※2	15:45～16:45	火	9/ 5～12/19(15回)	3～5歳児	30人	10,800円	
有14	親子リトミックくま ※2	9:45～10:45	木	9/ 7～12/21(15回)	1・2歳児と保護者	各25組	12,300円 教室初日に生後8か月～2歳3か月児と保護者	
有15	親子リトミックひよこ ※2	11:00～12:00			小学生	30人	11,250円	
有16	有明キッズシア	16:45～17:45						
有17	田中芳美先生の親子体操タイムA	10:00～10:50	日	9/10～12/24 (8回) (隔週)	4・5歳児と保護者		7,440円	
有18	田中芳美先生の親子体操タイムB	11:10～12:00			2・3歳児と保護者		7,440円	
有19	親子水泳(土) A ※2 ※3	9:30～10:30	土	10/ 7～12/16(11回)	おむつのとれた3～5歳児と保護者	各30組	8,030円	
有20	親子水泳(土) B ※2 ※3	10:40～11:40				8,030円		
有21	親子水泳(日) A ※2 ※3	9:30～10:30		日			8,030円	
有22	親子水泳(日) B ※2 ※3	10:40～11:40					8,030円	

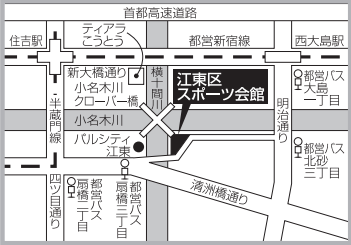
※1[BODYART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～]「ヨガ」「リフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2「キッズチャレンジ体操」「親子リトミックくま」「親子リトミックひよこ」「親子水泳」は対象にご注意ください(対象について詳しくはホームページをご覧ください)
※3「親子水泳」は、1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎ 3649-1701／FAX 3649-3123

交通機関

・東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
・都営新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
・都営バス 大島一丁目 徒歩8分
扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ※1	13:30～14:30	火	9/12～12/19(14回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	各35人	7,280円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ※1		金	9/15～12/22(14回)			7,280円
ス3	60歳からのチェアピクス	9:30～10:30	水	9/13～12/20(15回)	イスに座ってストレッチや体操を行います。		6,000円
ス4	ロコモ予防教室	13:00～14:00	木	9/14～12/21(14回)	下半身を中心に鍛え、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを行います。	30人	5,600円
ス5	シニア体操A ※2	9:00～10:00	金	9/ 8～12/22(14回)	ストレッチやリズム体操で健康維持・増進をサポートします。	各50人	5,600円
ス6	シニア体操B ※2	10:45～11:45					5,600円

一般向け教室

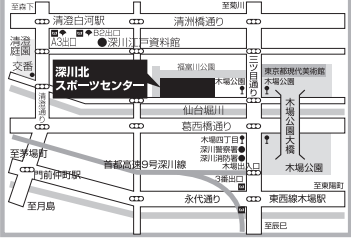
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス7	ストレッチエクササイズ&脳トレ	11:00～12:00	水	9/13～11/15(10回)	30人	5,700円
ス8	気楽にヨガ ※3	13:30～14:30		9/13～12/20(15回)	各35人	8,550円
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	11:30～12:30			8,550円	
ス10	太極拳	14:30～15:30	木	9/14～12/21(14回)		7,980円
ス11	身体を整えるコアトレ	13:00～14:00	金	9/14～11/16(10回)	25人	5,700円
ス12	パワ Yoga ※4	11:00～12:00		9/15～12/22(14回)	各35人	7,980円
ス13	発声エクササイズ	9:00～10:00			20人	5,700円
ス14	吹矢&呼吸体操	14:30～15:30	月	10/ 2～12/18 (7回)		6,200円
ス15	水中ウォーキング	10:00～11:00	水	9/13～12/20(15回)	各30人	4,760円
ス16	アクアベシック	14:20～15:20			10,200円	
ス17	ナイトスイミング	19:00～20:00			10,200円	
ス18	アクアピクス	10:00～11:00	木	9/14～12/21(14回)		9,520円

深川北スポーツセンター

135-0023 平野3-2-20
☎ 3820-8730／FAX 3820-8731

交通機関

・東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分
半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分
・都営大江戸線 清澄白河駅(A3出口) 徒歩12分
・都営バス(業10) 木場公園 徒歩3分
(門21) 木場四丁目 徒歩5分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料	
北1	シニア体操	13:00～14:00	火	9/ 5～11/14(10回)	簡単な体操から、音楽に合わせたリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	35人	4,000円	
北2	はつらつ体操	9:10～10:10	木	9/ 7～11/ 9(10回)		各25人	4,000円	
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00～12:00				5,200円		

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北4	身体を整えるコアトレ	11:00～12:00	火	9/ 5～11/14(10回)	25人	5,700円
北5	太極拳	9:10～10:10	水	9/ 6～11/22(12回)	40人	6,840円
北6	ヨガ(水)				25人	6,840円
北7	ソフトエアロ	11:00～12:00		9/ 6～11/ 8(10回)	40人	5,700円
北8	バドミントン	19:30～21:00	木	9/ 6～11/22(12回)	60人	8,040円
北9	ヨガ(木)	13:00～14:00		9/ 7～11/30(12回)	40人	6,840円
北10	脳トレエクササイズ	14:30～15:30	金	9/ 7～11/ 9(10回)	各25人	5,700円
北11	ピラティス	19:00～20:00		9/ 7～11/30(12回)		6,840円
北12	ピラティス・ヨガ	9:10～10:10	土	9/ 8～12/ 1(12回)	各40人	6,840円
北13	発声エクササイズ	11:00～12:00		9/ 8～11/17(10回)		5,700円
北14	目覚めのヨガ	9:20～10:20	火	9/ 9～12/ 2(12回)	各25人	6,840円
北15	楽らくヨガ	10:50～11:50				6,840円
北16	アクアピクスinナイト	19:00～20:00	水	9/ 5～11/28(12回)	各36人	8,160円
北17	ピギナーズ水泳	11:45～12:45	木	9/ 6～11/22(12回)		8,160円
北18	フライデーアクアピクス	10:00～11:00	金	9/ 1～11/24(12回)	各36人	8,160円
北19	基礎から学べる4泳法	18:45～19:45		9/ 1～11/10(10回)		6,800円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北20	ハワイアン・フラ	11:00～12:00	水	9/ 6～11/22(12回)	25人	6,840円
北21	女性水泳	10:00～11:00	木	9/ 7～11/30(12回)	42人	8,160円

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

早くて便利なWEB申込みを、ぜひご利用ください。

申込方法は4ペー ジをご覧ください

スポーツ用品(ゴーグル、キャップ、Tシャツ、タオル)各施設で販売中!

公益財団法人江東区健康スポーツ公社