

# うのけんに学ぶ ランニングのすすめ!

江東区民の皆さんどうも! お笑いマラソンランナーの狭間で生きているお笑い芸人「げんき〜ず 宇野けんたろう」です。今回また登場する事になり、嬉しい気持ちが高ぶり過ぎて空回りしないかとても心配です!

No.115号(令和5年7月20日発行)では、ランニングを始めるにあたっての疑問にお答えいただきましたが、今回は、いよいよランニングを始める! という方、ランニングの記録を伸ばしたい! という方へのアドバイスを伺いました。



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!!



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  
電戸出身(第三電戸中学校)  
吉本興業株式会社所属  
コトアキヤ陸上部宣伝ランナー

## これからランニングを始める方へ

「完走出来るか心配」これが頭に浮かぶと思えます。いきなり42.195kmは無謀なのでハーフマラソンがオススメ。練習期間は3か月前からゆっくり慣れていきます。週3回を目安に30分くらい走ります。途中で苦しくなったら歩いてOK。とにかく体を動かし続けて「時間に体をならす」作業が大事です。体力がついてきたら距離や時間を増やしていきましょう。また、一人で練習をしていると長く走れない、しんどいこれはランナーあるあるですね。この場合は、誰かと一緒に話しながら走

たり、ランナーの練習会に参加する事で、良い緊張感が生まれモチベーションがアップします。練習を積み重ね、注意をしなければいけないのはケガです。特に初心者ランナーが痛めるのは「膝」。「調子が良い時こそ気をつける」これを頭の片隅にでもそっと置いておいて下さい。



## UP!ランニングの記録を伸ばしたい方へ

自己記録を更新したいと欲が出るのはランナーとして素晴らしい事です。大会を楽しんで、更に記録更新を目指すなら「走る+筋トレ」が必要です。よし、じゃー今からジムに行ってマシンをバンバン使ってムキムキマッチョに!これはオススメ出来ません。マシンを使って高負荷トレーニングをしますが、長距離選手はその反対です。オススメは自重を使った「体幹トレーニング」で、オーソドックスな「プランク(30秒を3〜5セット)」がとても

簡単です。うまくこなせてきたらプランクの秒数を増やして下さい。ランニングをしない日に実施することで継続出来ます。平坦な道に飽きてきたらアップダウンのあるコースを選定しましょう。特に「坂道ダッシュ」は、プロランナーも取り入れているトレーニングで、脚の筋力強化や心肺機能の強化に結びつきます。猫背気味のランナーは坂道ダッシュをすることで走りながら矯正出来ます。



▶坂道は前傾姿勢でしっかり腕をぶってフォームを修正しないと前になかなか進みません。  
いよいよマラソンシーズンがスタート! 楽しいランニングライフをおくりましょう! それではいきますよ〜レッツランニング!

応援します! あなたの健康づくり

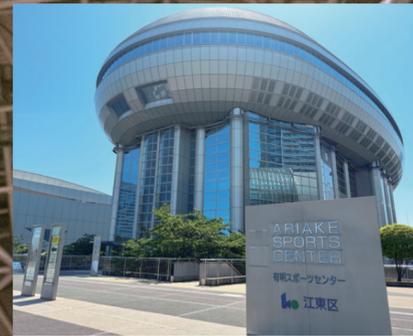
# フィットこうとう



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



有明スポーツセンター  
所在地: 有明2-3-5 / ☎: 3528-0191 / FAX: 3528-0192

東京ユナイテッドバスケットボールクラブは、令和4年(2022年)に江東区と「相互連携・支援協力に関する協定」を締結しています。

東京ユナイテッドバスケットボールクラブ  
TOKYO UNITED BASKETBALL CLUB  
B3リーグ 2023-24シーズン  
有明スポーツセンター開催スケジュール

12.01[Fri]	vs 東京八王子ビートルズ
TIPOFF 19:00	
12.02[Sat]	vs 東京八王子ビートルズ
TIPOFF 15:00	
12.16[Sat]	vs しががワシティBC
TIPOFF 17:30	
12.17[Sun]	vs しががワシティBC
TIPOFF 15:00	

チケット購入方法やその他の試合スケジュール、所属選手の情報は、東京ユナイテッドバスケットボールクラブ公式ホームページにて!  
[公式ホームページURL] https://tubc.tokyo



スポーツ振興くじ助成事業

## 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じられています。私営金も受け取れません。運営・販売: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

## 第17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 2023-2024

<地区予選会スケジュール>

日程	会場	大会名	申込時期
10月22日(日)	電戸SC	電リニック2023 第25回小学生学年別スーパードッジボール大会	申込終了
11月 5日(日)	深川北SC	第22回深川北スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会	9月中旬
11月12日(日)	スポーツ会館	第16回スポーツ会館 小学生スーパードッジボール大会	9月中旬
11月19日(日)	有明SC	第18回有明スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会	10月上旬
12月 3日(日)	深川SC	第16回深川スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会	10月中旬
12月17日(日)	東砂SC	第27回東砂スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会	10月中旬

<決勝大会> ※地区予選会各学年上位2チームが出場可能

日程	会場	大会名
2024年 2月18日(日)	スポーツ会館	第17回小学生スーパードッジボール大会 KOTOチャンピオンズリーグ

第17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の大会要項等は、随時ホームページにて公開してまいります。



“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行  
〒1101-0061 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.d1k.co.jp



ユナイト(チームマスコット)

## 東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(TUBC)より、江東区の皆さまへ

東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(TUBC)は、有明アリーナを拠点に江東区を中心とした東京ベイエリアをホームエリアとする男子プロバスケットボールクラブです。地域に根差したチームとして、単に試合で勝つことだけでなく、地域と共に成長し、江東区を活性化させたスポーツの中心地にするこ



ハーフタイムのチアダンサーによるダンスパフォーマンスも見どころの一つ。TUBCのホームゲームでは、「UNITE DANCERS」が会場と選手を盛り上げます!

## 有明スポーツセンターってどんなところ?

(公財)江東区健康スポーツ公社の管理する有明スポーツセンターは、体育館棟とプール棟の2つの建物で構成されています(写真左が体育館棟、右がプール棟)。体育館棟では、B3リーグ公式戦が行われる大体育室で、バスケットボール、バドミントンなどのスポーツ

をお楽しみいただけます。また、卓球が利用できる多目的室、84席設置可能な会議室があり、令和6年3月には「有明こども図書館」の開設を予定しています。プール棟には、スライダーのあるプール、トレーニング室、ダンスなどができるレクリエーションホールがあります。

●2、3面にてスポーツの日イベントを含む秋のイベント情報等を掲載しています。ご覧ください。

# 秋のイベント特集

～スポーツの秋、みんなで体を動かして健康づくりを楽しもう～

(公財)江東区健康スポーツ公社では、各スポーツ施設で個人・団体利用、教室、イベントなど、いつでも気軽に運動を行い、みなさまが健康増進を行える場と機会を提供しています。こちらに掲載しているイベントの他にも、シニア向け体操、ヨガ、武道体験など、たくさんのイベントを用意して、みなさまのご来館をお待ちしています！

また、江東スポーツ施設運営パートナーズが運営する屋外スポーツ施設でもイベントを開催しています。

## 10/9 (月・祝) みんなでスポーツを楽しもう！ スポーツの日イベント



イベントは、当日申込で参加できるもの、事前申込が必要なものがございます。イベントの詳細情報や申込方法等は、ホームページや配布しているチラシにてご確認ください。

### ● 屋内スポーツ施設 (お問合せは各施設へ)

**ミックスダブルス  
バドミントン大会** **要事前予約**

江東区スポーツ会館  
レベルごとのカテゴリーに分かれて試合を行います。息の合ったプレーで熱戦必至。参加費：1組2,000円



**ダンスフェスタ** **要事前予約**

深川北スポーツセンター  
年齢・ダンスのジャンルは問わず、日ごろの成果を発表するダンス発表会を行います。参加費：1チーム2,000円



～第26回家族でヨーイドン！～  
**深川っ子運動会** **当日OK**

深川スポーツセンター  
深川横断ウルトラクイズ、パン喰い競争など、頭と体を使った種目で世代を超えて楽しめる大運動会。



各施設、様々なイベントを用意してお待ちしています。 **詳細はHP**

駆け抜けろ！ゴザ走り ボッチャ体験会 トレーニングフェスタ Let's エアロ  
東砂スポーツセンター 亀戸スポーツセンター他 有明スポーツセンター 江東区スポーツ会館



### ● 屋外スポーツ施設 (お問合せは屋外スポーツ施設事務所へ ☎03-3522-0846)

イベント名	時間	会場	対象
江東区秋季陸上競技大会	9:00～	夢の島競技場	「江東陸協かわら版」またはイベント名で検索
軟式野球大会	8:00～16:00	夢の島野球場	区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム
こどもテニス教室	10:00～12:00	豊住庭球場	小中学生(区内在住・在学を優先し、抽選)
ターゲットパードゴルフ大会	9:00～12:00	新砂運動場	16歳以上の方(基本ルールを理解していること)



**電気工事・設計・施工**  
**株式会社 荘司電気**  
代表取締役 荘司正利  
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13  
携帯 090-1850-6708  
☎ 03-6458-5625

工業用ゴム切削・加工メーカー  
**山豊護謨株式会社**  
ゴムの事ならヤマトゴムへ！  
〒135-0004 東京都江東区森下3-5-8  
TEL: 03-5624-8088 FAX: 03-5624-6330  
https://www.yamatoyogomu.co.jp

スイムランの  
パーソナルレッスン  
水泳指導・水泳検定  
水泳指導・水泳検定  
水泳指導・水泳検定  
**スイムラン**  
水泳指導・水泳検定  
水泳指導・水泳検定  
水泳指導・水泳検定  
https://www.swimrun.info/  
tel.080-5674-8436

**マミ体操クラブ**  
～江東区のキッズチアダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～  
マミ体操クラブHP  
https://mami-taisou.com/  
マミ体操クラブInstagram

株式会社  
**東京ダイケンビルサービス**  
●建物清掃業務  
●電気・冷暖房保守業務  
●警備・受付等業務  
●貯水槽清掃業務  
●消火設備保守業務  
●道路・公園清掃業務  
●ボイラー清掃業務  
●雪虫駆除業務  
●給食業務  
〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2  
TEL.03-3239-1239  
FAX.03-3239-1314

総合ビル管理  
警備保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理  
害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理  
上下水道施設管理・エレベーター保守管理・プール運営管理  
**日本美装株式会社**  
本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号  
営業本部 埼玉県さいたま市浦和区常盤7-5-14 電話048(822)1341(代)  
江東支店 東京都江東区木場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

**有限会社 アクアティック**  
プール施設総合管理(警備業) / 水泳指導  
プールサイドがすべりにくくなる防汚工事  
安心のコロナ対策! 除菌・消毒定期施工  
※お気軽にお問い合わせください!  
〒135-0048 東京都江東区門前仲町1-17-3-303  
TEL.03-5809-9400 FAX.03-5809-9438  
http://www.aquatic.co.jp

**光管財株式会社**  
●建物総合管理業務 ●設備保守業務  
●警備 受付等業務 ●学校用務業務  
●図書館業務 ●貯水槽清掃業務  
〒123-0842 東京都足立区栗原三丁目10番19-105号  
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

建物総合管理  
電気及び空調工事請負  
**株式会社 ネット**  
江東支店 ☎136-0076  
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F  
電話 03(3615)7999

**JAPAN SERVICE**  
BLDG MAINTENANCE  
ISO 認証取得  
ISO27001  
ISO9001  
ISO14001  
建築物環境衛生管理業取得  
営業内容  
建物清掃管理業務  
設備・衛生管理業務  
警備・保安管理業務  
受付・電話交換業務  
公園緑地・植栽管理業務  
プール・総合体育施設管理業務  
**株式会社 ジャパンサービス**  
(江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7  
TEL.03-5639-1345 FAX.03-5639-1346  
E-mail: japanservice@nifty.com

**足裏フットケア**  
魚の目で 痛んでいる人たちの  
とことこ てくてく すたすた ぐんぐん のしのし そるそる ぶらぶら さっさと自由に歩きたい。  
そして 飛んだり 跳ねたり かけ足も マラソンもしてみたい。  
こんな願いの快活生活に生きるために。  
★魚の目山田家代々伝承の手法  
魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独創手法  
1回処理で痛み解消・快活生活復活！  
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽にご相談ください。  
☎03-3640-6602 魚の目山田◎検索

温室工事  
造園工事  
貸鉢リース  
**グリーンテック(株)**  
☎03(3646)3111  
http://www.green-tec.co.jp/  
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

スタッフ募集中!!  
指導スタッフ  
トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室  
施設管理スタッフ  
総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc  
～気軽ににお問合せください～  
スポーツ施設管理・運営・指導・企画  
**株式会社 フクシ・エンタープライズ**  
(本社) 〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル 5F  
電話 03(3681)0294  
FAX 03(3681)0299  
https://www.fep0294.co.jp

**KATORI**  
株式会社香取  
TEL 03(3646)3571 FAX 03(3649)4951  
オフィスのトータルプランナー&サービス  
ビジネスに!教材に!ECOに! さらなる創造力!

10/22 (日) **秋の健スポまつりin東京イースト21**  
毎年恒例の東京イースト21プラザ(東陽6-3)にて行うこちらのイベントは、普段測れない骨密度の測定や、管理栄養士、健康運動指導士によるアドバイスを受けることができます。先着順です。お早めにお申込みください(全て無料)。  
簡単健康チェック 事前申込 13:00～ 5回実施(各回30分)  
骨密度測定・血管年齢・長座体前屈を測定します。  
栄養・運動相談 事前申込 13:00～ 各10回実施(各15分ずつ)  
管理栄養士、健康運動指導士に直接相談。気になることをお聞きください。  
フラダンス発表会 & みんなで踊ろう! お試しフラは当日参加  
発表会13:00～ お試しフラ13:30～  
発表会と会場のみなさまと一緒に踊るお話しフラを楽しみましょう!  
体験レッスン 事前申込  
①14:00～14:20 ②14:40～15:20  
①チアエクササイズ ②青空ヨガ  
※ヨガマットをお持ちください。  
東京イースト21会場案内図

10/29 (日) **ARIAKE ハロウィンマーチ2023**  
「TRICK or TREAT!」思い思いの仮装をして、湾岸エリアをウォーキングします。周辺のイベント参加施設を巡り、記念品やお菓子をゲットしよう!  
仮装して5km歩ける方が対象です。参加費:1,000円(保険料含む)  
協賛企業を巡ります(約5km) 10:00～13:00予定  
パナソニックセンター東京(現地集合) → ダイバーシティ東京プラザ → フジテレビ → グランドニッコー東京台場 → ヒルトン東京お台場 → アクアシティお台場 → テックス東京ビーチ → 有明ガーデン(現地解散)

**身につけよう健康習慣!**  
健康習慣と言われても、食事や運動って具体的にどうすればいいの?  
(公財)江東区健康スポーツ公社では、「私の健康プロジェクト」と「ロコモ度チェック」であなたの健康習慣づくりをサポートします。

**「私の健康プロジェクト」(有料)**  
健康づくりには、栄養バランスの良い食事、適度な運動が必要とされています。これらを継続して行うことで健康習慣が身に付きます。「私の健康プロジェクト」では、一人ひとりの目的に合わせ、管理栄養士と運動の専門家によるアドバイスをもとに、3か月間実践することで健康習慣づくりを目指します。  
参加費:3,000円(施設利用料は別途)  
詳細は二次元コードからご確認ください。

例えば、こんな悩みのある方にオススメです!  
最近、基礎代謝の低下を感じるが、何をどう改善したら良いかわからない。  
リモートワークが続いて、外出機会が減り、間食が増えた。健康的な生活を取り戻したい!  
今までほとんど運動をしてこなかったけど、何かしてみたい。でも何をしたらいいかわからない。  
プログラムの流れ  
1回目 現状を把握し、まずは1か月継続しましょう!  
2回目 1か月間を振り返り次のステップへ!  
3回目 目標達成に向けてこのまま継続しましょう!  
★カウンセリング ★運動習慣づくり ★カウンセリング ★運動習慣づくり ★カウンセリング ★運動習慣づくり