

江東区を駆けぬける 東京マラソンを応援しよう

2月23日(日)、東京マラソン2014が開催されます。世界6大マラソン大会の1つである本大会は、約35,000人のランナーが東京の中心を駆け抜け、江東区有明のゴール地点、東京ビッグサイトを目指します。

東京マラソンでもっともキツイといわれているのが約37km地点。中央区から江東区にかけて、起伏のある橋を連続して走り抜けるコースです。この時点ですでに満身創痍、気力だけで走っている選手も多いはず。そんな時に沿道からの声援があると、ランナーはきっと力が湧いてきます。ぜひ応援してください！

東京ビッグサイトでは、感動のゴールシーンを目の当たりにできます。精一杯走りきったランナーに、ゴール地点で温かい拍手を送ってあげるのもいいですね。

また、ランナーの中には、華やかな仮装で沿道を沸かせる選手がたくさんいます。そんな仮装ランナーを見に行くのも、東京マラソンを応援する楽しみの1つです。

江東区を走り抜けるランナーたちの応援に、ぜひ出かけてみてください。キラキラ輝く素敵なシーンにきっと出会えるはずですよ♪

【東京マラソン2014】(公式サイト <http://www.tokyo42195.org/2014/>)
日 時：平成26年2月23日(日) フルマラソンは9時10分スタート。制限時間7時間。
コース：東京都庁～飯田橋～皇居前～日比谷～品川～銀座～日本橋～浅草雷門～築地～豊洲～東京ビッグサイト

【江東区内の東京マラソンコースご紹介】



- ①月島方面から春海橋を渡り江東区内へ
- ②晴海通り 豊洲駅前を通り
- ③東雲一丁目交差点を右折
- ④都橋交番・有明中前を直進
- ⑤有明コロシウム東交差点を左折
- ⑥有明コロシウムを右手に見ながら直進
- ⑦有明駅前を直進
- ⑧東京ビッグサイト前を左折
- ⑨ビッグサイト脇を直進し、右折
- ⑩感動のゴールはすぐそこです

※交通規制があります。公共交通機関を利用し、係員の指示に従って移動してください。
またバス等も通常のルートとは異なるルートを通ることがあります。公式サイトで予めご確認の上、お出かけください。



東京マラソンでは月島・晴海方面から豊洲にかけて渡るいくつかの橋のアップダウンが難所といわれています。沿道から声援を送りましょう！

スポーツ情報コーナー

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが掲載には審査があります。
- 区内で活動している団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

ウォーキングダックスクラブ

結成26年目、正しく楽しく美しく歩くことを実践し、常に健康と会員相互の親睦を図っています。最近では、史跡めぐりや工場見学なども行ってます。

活動日 毎月第2・4土曜日 午後1時～午後4時
場 所 会員の希望する都内緑道公園、近郊
代表者 矢野 3644-8702



応援します！あなたの健康づくり
フィット こうとう
MINI

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 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



日時:平成26年2月16日(日) 開会式9:00 試合開始9:30(予定) 会場:スポーツ会館(☎3649-1701)
各スポーツセンターの予選を勝ち抜いた小学3～6年生の各学年上位2チーム、計48チームが熱戦を繰り広げます！
学校のお友達や地域の子どもたちに、たくさんの熱いエールをお送りください。
※駐車場は混雑が予想されます。車でのご来場はご遠慮ください。

第7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 出場決定チーム

スポーツ会館 代表

3年生	南砂BOMBER (南砂小学校)
	かがやけ南砂 (南砂小学校)
4年生	南砂ピクトリーフン (南砂小学校)
	四砂パイレーツ (第四砂町小学校)
5年生	ももいろクローバーZ (南砂小学校)
	亀高朱雀 (亀高小学校)
6年生	ゴルゴ13 (南砂小学校)
	ファイヤーフィフティーン (第四砂町小学校)

深川スポーツセンター 代表

3年生	ファイヤーカモミンズ (越中島小学校)
	カモメスターズ (越中島小学校)
4年生	スーパー明治ーズ (明治小学校)
	明治ジュニア (明治小学校)
5年生	数矢ファイターズZ (数矢小学校)
	越中島ドラゴンズ (越中島小学校)
6年生	数矢ヒーローズ (数矢小学校)
	デラックスゆずPONZ (臨海小学校)

亀戸スポーツセンター 代表

3年生	もっとガリガリ君 (水神小学校)
	一亀モンキーズ (第一亀戸小学校)
4年生	水神ファイター (水神小学校)
	水神ミラクル4 (水神小学校)
5年生	進撃の一亀 (第一亀戸小学校)
	一亀AW (第一亀戸小学校)
6年生	ICKM9パート2 (第一亀戸小学校)
	香取キングジャパン (香取小学校)

有明スポーツセンター 代表

3年生	有明ファイティング (有明小学校)
	マックスマック (豊洲小学校)
4年生	豊北サーカス (豊洲北小学校)
	ブリザードイーグル (豊洲北小学校)
5年生	豊洲ガッツ (豊洲小学校)
	豊北ザ・フェニックス (豊洲北小学校)
6年生	ゴールドボニョ (豊洲小学校)
	全力投球豊ちゃんズ (豊洲北小学校)

東砂スポーツセンター 代表

3年生	三砂ベガサス (第三砂町小学校)
	チーム ゴスナッシー (第五砂町小学校)
4年生	それいけ三砂アンパンマン (第三砂町小学校)
	七砂ファイヤー (第七砂町小学校)
5年生	安全第一ドッジボール隊 (第三砂町小学校)
	マッチョ三大 (第三大島小学校)
6年生	チョッパー三大 (第三大島小学校)
	東砂ウィング (東砂小学校)

深川北スポーツセンター 代表

3年生	元加賀最強ドッジ王 (元加賀小学校)
	元加賀ブラックサンダーズ (元加賀小学校)
4年生	八名川SANOスーパー (八名川小学校)
	八名川フェニックス (八名川小学校)
5年生	グリーンベッパーズ八名川 (八名川小学校)
	元加賀カーブ1時50分 (元加賀小学校)
6年生	八名川新ヘビーベビー (八名川小学校)
	元加賀最弱株式会社 (元加賀小学校)

救急法基礎講習会

深川北スポーツセンター ☎3820-8730

緊急時でも冷静に行動できることを目標に、救急法の基礎を身につける講習会を開催します。日本赤十字社より講師をお招きして行います。AED(自動体外式除細動器)の操作方法も習得できます。

- 【日 時】 3/9(日) 12:30～17:30
 【場 所】 深川北スポーツセンター 多目的室
 【対 象】 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 30名(抽選)
 【参加費】 無料
 【申込み】 往復はがきに下の①～④を記入のうえ、
 深川北スポーツセンターへ郵送
 ①氏名(ふりがな) ②郵便番号・住所 ③電話番号
 ④生年月日・年齢・性別
 【締 切】 2/18(火)必着
 【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装
 (長ズボン・靴下着用)
 【問合せ】 深川北スポーツセンター
 (平野3-2-20) ☎3820-8730



もしもの時、あなたはAEDを使えますか？

最近、駅や空港、公共施設等によく見かける小さな赤い箱に入ったAED。特別な人だけが扱える医療機器だと思いませんか？実は違うのです。緊急の時に「あなた」が使える医療機器なのです。

AEDの正式名称は「自動体外式除細動器」です。心臓に痙攣が起きた場合に、AEDで電気ショックを与えることにより、心拍を正常なリズムに戻すことができる救命機器のことです。

AEDは万が一の事態が発生した時に、その場に居合わせた人が使用するためにいろいろな場所に設置されています。医療知識がなくても、音声案内に従って操作をすることで、電気ショックを与えることが必要かどうかを機械が瞬時に判断し、必要な場合のみ電氣的除細動が実行されます。

2013年の調査では、救急車を要請してから到着するまで、平均で約8.2分かかっているという結果がでています。状況によっては一刻も早く電氣的除細動を行うことが必要とされる場合もあり、ただ待つだけでは命が危険にさらされてしまうこともあるのです。誰かが倒れたら、まずAEDがどこにあるか探す。このことで誰かの命を救うことができるかもしれません。

各スポーツセンターでは年に数回、このAEDの使い方を体験できる応急救命講習会を実施しています。「もしも」への備えを一緒に学んでみませんか？

【参考URL】東京消防庁HP
 救急アドバイス 心肺蘇生の手順について
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/kyuu-adv/life01-2.html>



(公社職員による練習風景)

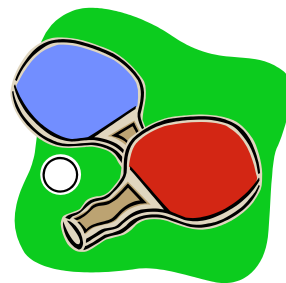


スポ館シニア卓球大会2014

スポーツ会館 ☎3649-1701

毎年恒例！「スポ館シニア卓球大会」を今年も開催します。個人参加の大会なので、日頃の練習の成果を試すことができるチャンスです！ぜひこの機会に参加してみませんか！

- 【日 時】 2/22(土) 9:00～17:00(予定)
 【場 所】 スポーツ会館 3階 小体育室
 【対 象】 区内在住の60歳以上の方 60名(申込順)
 【参加費】 500円
 【申込み】 スポーツ会館にある申込用紙に必要事項を記入し、
 スポーツ会館窓口またはFAXにて
 【締 切】 2/14(金)
 【持ち物】 運動しやすい服装、室内用運動靴
 タオル、飲み物等
 【主 管】 江東区卓球連盟
 【問合せ】 スポーツ会館 (北砂1-2-9)
 ☎3649-1701 FAX 3649-3123



シューズロッカー利用者募集



「仕事帰りにトレーニングがしたいけど、靴を持参するのが面倒だな…」と思っている皆さま！各スポーツセンターでは個人用シューズロッカーの貸出をしています。利用希望の方は各スポーツセンターへお問合せください♪

- 【利用期間】 6ヵ月毎の更新制
 【利用料金】 3,000円(6ヵ月間)
 【その他】 継続利用される場合は更新ができます。
 ロッカー内は清潔を保ってご利用ください。
 下記に該当するものは保管しないでください。
 ◆他の方の迷惑となるもの、爆発物や引火しやすいもの
 ◆ロッカーを傷つけたり形状を変える恐れのあるもの
 ◆貴重品、生物

施設名	新規申込み受付開始日	電話番号
スポーツ会館	H26.2/1より受付 利用期間：2～7月	3649-1701
深川スポーツセンター		3820-5881
亀戸スポーツセンター	H26.4/1より受付 利用期間：4～9月	5609-9571
有明スポーツセンター	H26.2/1より受付 利用期間：2～7月	3528-0191
東砂スポーツセンター		5606-3171
深川北スポーツセンター	H26.1/28より受付 利用期間：2～7月	3820-8730

ビーチボール講習会

スポーツ会館 ☎3649-1701

はじめての方でも気軽に始められるスポーツです。ご家族、お友達を誘って、ぜひご参加ください。

- 【日 時】 2/2(日) 18:00～20:00
 【場 所】 スポーツ会館 3階 大体育室
 【対 象】 高校生以上の方 50名(申込順)
 【講 師】 江東区ビーチボール協会
 【参加費】 無料
 【申込み】 スポーツ会館窓口またはお電話で
 【持ち物】 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等
 【問合せ】 スポーツ会館 (北砂1-2-9) ☎3649-1701



【ビーチボールって…】
 ・バドミントンのコートを使い
 4人1組で行うスポーツです。
 ・ボールはやわらかいので、
 当たっても痛くありません！
 運動量がけっこうあるので
 いい汗かけますよ！

一般公開中止のお知らせ

下記の日時の一般公開を中止します。

施設名	日時	室場名	中止種目等
スポーツ会館	2/16(日) 午前・午後	大体育室 柔道場 剣道場	ビーチボール バドミントン 各種武道
	2/16(日) 全日	小体育室	卓球
	2/22(土) 午前・午後	小体育室	卓球
深川スポーツセンター	2/9(日) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス バドミントン
東砂スポーツセンター	2/8(土) 夜間	大体育室	ビーチボール バレーボール
	2/16(日) 全日	大体育室	卓球・バレーボール バドミントン フットサル(こども)

【改修工事に伴うプール休場のお知らせ】

プール改修工事のため、有明スポーツセンターおよび東砂スポーツセンターでは下記の期間、プールを休場いたします。

- ◆有明スポーツセンター：平成25年11月12日(火)～平成26年1月27日(月)
 ◆東砂スポーツセンター：平成26年01月04日(土)～平成26年3月20日(木)

休館日：1/27(月)・2/10(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。

祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。