

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! お笑いと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でも心配です!

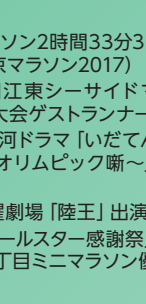
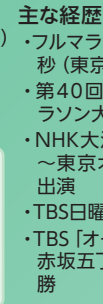
No.115号(令和5年7月20日発行)では、ランニングを始めるにあたっての疑問にお答えいただきましたが、今回は、いよいよランニングを始める! という方、ランニングの記録を伸ばしたい! という方へのアドバイスを伺いました。



YouTube「うのけんランチャンネル」でも熱く楽しくランニング情報配信!!



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



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います。いきなり42.195kmは無謀なのでハーフマラソンがオススメです。練習期間は3か月前からゆっくり慣らしていきます。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も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。



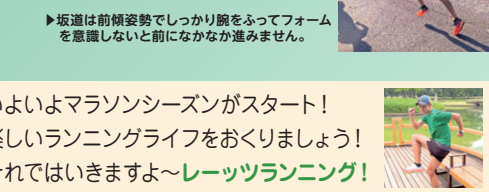
▲令和4年度に亀戸スポーツセンターで開催されたハーフマラソン対策講座の様子

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すると体が重くなってしまいます。短距離選手はそれで良いですが、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。



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!

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。払戻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)	亀戸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ISC	第16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	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。



応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.116 令和5年(2023年)9月15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



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] TIPOFF 19:00	vs 東京八王子ビートルズ
12.02[Sat] TIPOFF 15:00	vs 東京八王子ビートルズ
12.16[Sat] TIPOFF 17:30	vs しながわシティBC
12.17[Sun] TIPOFF 15:00	vs しながわシティBC

チケット購入方法やその他の試合スケジュール、所属選手の情報等は、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



スポーツくじ



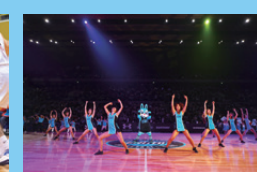
スポーツ振興くじ助成事業

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はなく、地域と共に成長し、江東区を活性化に満ちたスポーツの中心地にするのが目標です。そして、バスケットボールやスポーツを通じてつながりあう「TOKYOの新しいコミュニティ」を作り上げていくことを目指します。皆さまの熱い応援が、私たちの原動力です。「ご支援」のほどよろしくお願いいたします。



ユニイト(チーmmasコット)



▲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「有明子ども図書館」の開設を予定しています。プール棟には、スライダーのあるアール、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

ダンスフェスタ

要事前予約

～第26回家族でヨーイドン！～

深川っ子運動会

当日OK

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

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

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)
ターゲットバードゴルフ大会	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)

詳細はホームページでご確認ください。

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ヨゴムへ！

〒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

総合ビル管理

日本美装株式会社

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

本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号
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)

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

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

フィットこうとう 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月号)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。 ☎(03)647751402

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
そろそろ
ぶらぶら
ささ々と自由に歩きたい。
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。
こんな願いの快足生活に広がるために。
★魚の目山田家代々伝承の手法
魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法
1回処理で痛み解消・快足生活復活！
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽に問合わせください。
☎03-3640-6602 魚の目山田家検索

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

印刷のこななお任せください

川村印刷

株 式 会 社

〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7

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
～気軽に問合わせください～

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