

フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
Koto City Health & Sports Foundation



今号の
内 容
TUBC ヘッドトレーナー田村亜有さんに
教わる自宅で簡単にできるセルフケア&
エクササイズ紹介/TUBCホーム開幕戦
情報 ほか

No.
128
号
2026.09.15



～トップスポーツチーム連携企画～ TUBCトレーナーに教わる簡単健康づくり！



公社とTUBCが取り組む、区民の健康と豊かな地域社会づくり。

東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(以下、TUBC)は、有明アリーナを拠点に東京ベイエリア(東京湾岸・隅田川、東京東側エリア)をホームエリアとするプロバスケットボールクラブです。2026-27シーズンより新設される「B.LEAGUE ONE」に参入することが決定しています。(2026年9月22日開幕)

クラブ理念に「MAKE:UNITED “つながり” を創る」を掲げ、グローバル都市TOKYOにあたりし人々とのつながり(コミュニティ)を生み出すクラブを目指しています。

また、TUBCアカデミーとして、キッズクリニックや大人バスケ、スキルアップクリニック、そのほか、地域連携プロジェクトでは学校訪問を行うなど、バスケットボールやチアダンスを通じた地域活動に取り組んでいます。

区との連携協定に続き、2025年9月1日には公益財団法人江東区健康スポーツ公社と地域連携協定を締結し、双方の強みを活かした連携により、区民の健康推進や地域社会の発展を目指します。

今号では、TUBC専属トレーナーに協力いただき、スキマ時間でできる疲れをためない健康づくり・運動習慣づくりの情報をお届けします！

2・3面 TUBC ヘッドトレーナー
田村亜有さんに教わるセルフ
ケア&エクササイズ特集！

4面 TUBC ホーム開幕戦情
報/江東区健康スポーツ公社と
の連携事業 ほか

TUBC ホーム開幕戦の特別招待
特典掲載！



スポーツ振興くじ助成事業



TUBCヘッドトレーナー^{たむら あゆ}田村 亜有さんに教わる 疲れを取りたい方にオススメな セルフケア&エクササイズ

プロバスケットボールクラブTUBCが参戦するB.LEAGUE ONE (Bリーグ・ワン) は、2026年9月から2027年5月にかけて開催され、TUBCは日本各地で全60試合を戦います。

長いシーズンを戦う選手たちが、良いコンディションを維持しながら試合に臨めるよう、チームを支えているのがトレーナーです。

今回は、TUBCのヘッドトレーナー・田村亜有さんに、「日々の疲れがなかなか取れない」「なんとなく身体がだる重い」と感じている方にもおすすめの、自宅で簡単にできるセルフケア&エクササイズを紹介していただきました！



©TOKYO UNITED BC

田村 亜有 (たむら あゆ) HTR/ヘッドトレーナー



セルフケア編

セルフケアは大きな筋肉をストレッチしたり、緩めたりすることを意識することがポイントです。血流が良くなり、だる重さを感じている身体がスッキリします！

1. 腿裏(ハムストリング)のストレッチ

① 床に仰向けになり、片脚を上を持ち上げます。

② 持ち上げた脚の腿裏を両手で支え、膝をできるだけ伸ばしながら脚を身体の方へゆっくり引き寄せます。

③ 腿の裏側に伸びを感じるところで10~20秒伸ばします。④ 反対側も同じように行います。



POINT 身体の硬い方はタオルなどを使い、かかとにタオルを引っかけて身体側に脚をゆっくり引き寄せてください。また、膝伸ばしが難しい方は膝が曲がってしまっても大丈夫です。



2. お尻(股筋)のストレッチ

① 床に仰向けになります。両膝を曲げて片方の足首を反対側の膝の上に寄せ、数字の「4」のような形を作ります。

② 下になっている脚の腿裏を両手で持ち、胸の方向へゆっくり引き寄せます。③ お尻に伸びを感じるところで10~20秒伸ばします。④ 反対側も同じように行います。



POINT 伸びを感じづらい方は片方の足首を反対側の膝の上に寄せたら、上体を起こしてみてください。お尻の伸びを感じるポジションを探してください。



3. 腿前(大腿四頭筋)のストレッチ

① 床に横向きになり、下側の脚を軽く曲げて身体を安定させます。

② 上側の膝を曲げて足首を持ち、かかとをお尻に近づけるようにゆっくり引き寄せます。

③ 腿の前側に伸びを感じるところで10~20秒伸ばします。④ 反対側も同じように行います。



POINT 横向きではなく仰向けで片脚は伸ばしたまま、反対脚の膝を曲げて腿前を伸ばせます。やりやすいやり方で伸ばしてみてください。

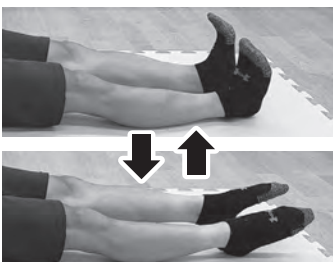


エクササイズ編

1. 足首のエクササイズ

① 床に仰向けになり両足首同時に曲げ伸ばし10回を行います(交互に曲げ伸ばしでも可)。

② 余裕のある方は立った状態で同じように足首を動かしかかとの上げ下げをします。「カーフレイズ」と言われるエクササイズです。



POINT 足首を動かすことでふくらはぎが刺激され浮腫が解消されやすくなります。このエクササイズはお仕事での休憩時間などに座りながらかかとの上げ下げをするだけでも効果があるので是非やってみてください。

2. 太腿のエクササイズ

① 床に仰向けになり片脚ずつ膝を伸ばした状態で大腿関節90度、足の裏が天井に向くまで脚を上げていきます。

② 脚を上げたらゆっくり下ろして、反対脚を同じように上げていくのを交互に10~20回繰り返します。



POINT 腿裏の筋肉に少し張りを感じながら行くと、固まった筋肉が刺激されて血流の循環が改善されます。脚を上げる時に腿前の筋肉も刺激されるため、階段の上り下りがキツくなってきた方にオススメです。

3. 脂肪燃焼サーキットトレーニング

田村ヘッドトレーナーより、脂肪燃焼サーキットトレーニングも教わっています！
下の二次元コードからぜひご覧ください！



©TOKYO UNITED BC

広告募集中
広告のお申込み
お問い合わせは
事務局管理係まで
☎03-3647-5402

オフィス用品・学校用品・防災用品

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!さらなる創造力を!

越中島プール
営業中!!

まだまだ楽しめる!ご来場お待ちしております!

ライフジャケット体験会 毎日開催中!

営業日 9月19日(土)~23日(水)・26日(土)・27日(日)

江東スポーツ施設運営パートナーズ
有限会社アクアティック

〒135-0044
東京都江東区越中島1-3-23

☎03-5620-0045
受付時間 10:00~17:00
休館日は除く



田村ヘッドトレーナーからのアドバイス



©TOKYO UNITED BC

お仕事や家事など忙しく日々を過ごす中で身体が疲れていると、自分の身体をいたわる時間をなかなか作れないと思います。私自身、家ではやる事をやってすぐに寝たいと毎日思っていますが、ストレッチをしてから寝るのとしなくて寝るのとでは翌朝の疲れ具合が変わります。

おやすみ前のリラックスタイムで好きなテレビを見ながら、または、好きな音楽を聴きながらで良いので1つのストレッチからでも始めてみてください。忙しい日々を過ごす皆さんの生活が少しでも楽になれば嬉しいです。私も寝落ちせずストレッチを頑張ろうと思うので、一緒に頑張りましょう！

価値ある空間を、最高のマシンで。
フィットネスマシン販売 施設づくり・レイアウト設計

株式会社プロアバンス
〒141-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中央ビル5階
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
https://www.proadvance.co.jp/

印刷のことなら
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

造園工事
貸鉢リース

グ린テック(株)
☎03(3646)3111

〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

指導スタッフ 施設管理スタッフ 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

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大島プレールビル5階
電話 03(3681)0294
FAX 03(3681)0299
https://www.fep0294.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

〒163-0716 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号新宿第一生命ビルディング16階
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

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
- 害虫駆除業務
- 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

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

KOTO BRAND

AI 税務調査

ZOOMでも「立ち会い」を承りたいです

◎ 国税庁のKSK「ビッグ・データ」による不正
申告の「AI 抽出」で直ぐに、バレます！

アアクス堂上税理事務所/☎0120-03-6066

税理士
堂上孝生

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

9月19日(土)～10月31日(土)
日本橋で開催！無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。そこで、三井住友トラストグループの「三井住友トラスト不

動産」では、9月19日(土)～10月31日(土)の期間中に、不動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を開催します。この機会に気軽に参加を。

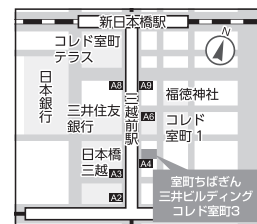
場室町ちばぎん三井ビルディング
12階会議室(中央区日本橋室町1-5-5コレド室町3・三井住友トラスト不動産東京マンションプレイス※右記の地図参照)
銀座線「三越前」駅徒歩1分

半蔵門線「三越前」駅徒歩2分
JR線「新日本橋」駅徒歩3分
時9月19日(土)～10月31日(土)
10:00～17:00※希望日時の3日前までに予約を※所在地により対応できない場合があります

定各日・各回1組(水・祝定休)
無無料講座の参加者には不動産売買ガイドブックと3000円分のVISAギフトカードをプレゼントします(写真)

☎0120-225-238

講座事務局(9:30～17:30)
※提供された個人情報は主催者が取得し、本講座の申し込み受け付け、運営の管理に利用します



10月3日(土)、4日(日) TUBCホームゲーム開幕!

2026年10月3日(土)に有明アリーナ(メインアリーナ)にて行われる、プロバスケットボールの新リーグ「B.LEAGUE ONE」ホーム開幕戦において、アリーナ全体を熱狂の渦に巻き込む『TUBC BAKUAGE FES』が開催されます! アリーナ全体をチームカラーのユニテッドブルーに染めて会場をBAKUAGEしましょう!



TOKYO UNITED BASKETBALL CLUB 有明アリーナ

B.LEAGUE ONE **開幕 爆アゲ**

BAKUAGE FES

10.3 SAT 17:05 TIPOFF

4 SUN 15:05 TIPOFF

リソナグループ B.LEAGUE 2026-27 SEASON

TUBC VS EARTH FRIENDS TOKYO Z

ARIAKE ARENA (MAIN)

開幕記念「ギンダアウェイシャツ」
開幕限定Tシャツプレゼント!!

—— 特別招待・優待枠をご用意! ——

今回のホーム開幕戦では、フィットこうとうを手にとっていただいた方への特典として、特別招待・優待枠をご用意しております。

日時	令和8年10月3日(土) 17時05分～、10月4日(日) 15時05分～
場所	有明アリーナメインアリーナ(有明1-11-1)
対象	区内在住・在勤・在学の方とその家族・友人
定員	フィットこうとう無料招待 100組200名(申込順) ※3、4階自由席
費用	無料 応募 二次元コードよりお申込みください
問い合わせ	株式会社東京ユニテッドバスケットボールクラブ 電話:03-6897-5903(10時00分～18時00分 ※土日祝日除く)

特別招待・優待のお申込み方法

キーワード **有明満員**

簡単3ステップ
1 右記二次元コードにアクセスし、
TUBC 公式 LINE にキーワードを送信
2 リングチケットアカウント登録
3 対象試合のチケットをゲット!

招待チケットの申込はこちら

©TOKYO UNITED BC

月次報酬なし / 決算申告料のみ / 経理検査あり / 会員制

何時でも何処でも誰でも貴社帳簿クラウド会計

小法人・個人事業向け

**電子申告
で代行!**

確定申告

ご依頼を承り!

電話: 03-5548-6007
電話: 0120-03-6066 (無料ダイヤル)
Fax: 03-5548-6008
e-mail: dogami@taxes.jp
HP: https://etax.tokyo
(「お問合せ」及び「料金」メニュー)
緊急電話: 080-2253-5511
(ショートメールのみ受付)

※受付時間は平日9時～17時 / 窓口案内は山本努

アックス堂上(どうがみ)税理士事務所

〒135-0061 東京都江東区豊洲 5-5-1-3001 **AI税務調査に訪ねはセーフ**

☎: 0120-03-6066 (無料ダイヤル) ✉: dogami@taxes.jp (堂上税理士宛)

江東区×TUBCで広がる、地域の健康推進とスポーツ文化

2026年7月、有明アリーナでの「トップ選手やコーチによる小学生初心者バスケットボールクリニック」「有明フェスでeスポーツ体験」などのイベントを連携しておこない、区民のスポーツへの興味・関心を高めるための一歩を踏み出しました。

今後は、選手・スタッフ等の専門性や発信力を活用したスポーツ教室、交流事業等を継続的に実施することで、区民の運動習慣の定着や健康推進につなげていきます。

また、TUBCの競技活動を地域全体で応援する取り組みを広め、スポーツを核とした地域交流の促進と、江東区におけるスポーツ文化のさらなる発展を目指します。



10月12日(月・祝) スポーツの日 第29回家族でヨーイドン! 深川っ子運動会

「深川っ子運動会」は富岡地区の町会、自治会、PTAをはじめとした約40の団体と協力し、地域に住むこどもからシニアまで、世代を超えた方々が一丸となってみんなで「創り」、みんなで「楽しむ」実行委員会形式の運動会。

誰でも気軽に笑って楽しめる一年に一度のイベントです。家族やお友だちと一緒にぜひご参加ください!

日 10月12日(月・祝) 9:30～13:00 場 深川スポーツセンター



これからももっと、私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。

スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ WINNER GOLD BIG

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

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。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

明日の元気 未来の健康 今こそフィットネス!!

国内1号店のゴールドジム
通いやすい路面店 イースト東京店

大型ジム・スタジオ2面・体育館・プール
総合フィットネスセンター 東陽町店

☎03-3645-9434 江東区南砂3-3-6

☎03-6660-2323 江東区東陽2-2-20

スクール実施中! (無料体験)
ダンス・空手
柔術・キック
詳しくは→

スクール実施中! (無料体験)
ダンス・空手
バスケ・体操など
詳しくは→

GOLD'S GYM

¥550施設体験

※東陽町、南砂町店にて1回限り有効。要身分証。
※ご利用が初めての方で2026年11月末日まで有効。
※年末年始、特別営業日を除く

東陽町店
ビックルボール実施中!
アメリカで大人気の激スポーツ!!
メンバー様は無料

◆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掲載しています。
◆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。☎(3647)5402

フィットこうとう 広告募集中!