

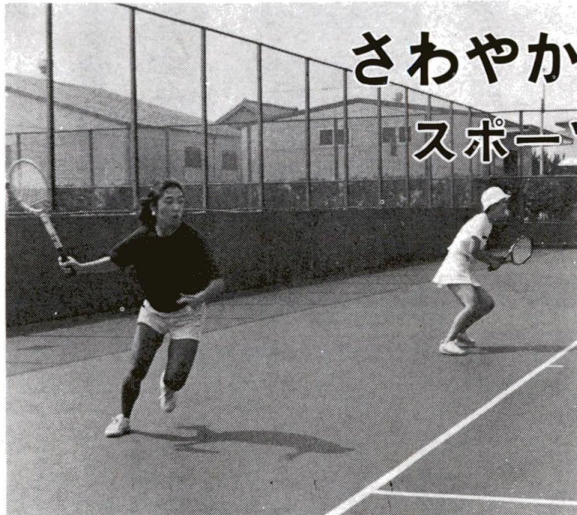


足立区のお知らせ

編集/企画部広報課
足立区千住一丁目4-18
☎(882)1111
第二庁舎 ☎(889)6161

秋の健康 体力づくり 特集号

さわやかに汗を流そう スポーツが教える“健康”



ナイススマッシュ・ナイスプレー

地域スポーツとともに 活力ある社会を 形成しよう

総合スポーツセンターでは、総合体育館・庭球場の次に、四月に運動の広場(フスレック・フィールド)が、七月からは、五メートル幼児用プールがオープンしました。
八月末現在、運動の広場では三万八千人、プールは四万八千人の利用者があり、本年度これらの新規参加者あわせて、延四十万人の利用者が見込まれます。
当区では、ほかには野球場・庭球場・地区体育館の利用や各地

域のスポーツ行事への参加を含め、一年間のスポーツを継続した人は延百万人にもおよびるものと思われます。
年に一度しか経験しない人が継続して楽しむことになり、経験をしながら人が出る機会を得ること考えます。今後のスポーツ人口は飛躍的な伸びが見込まれます。
海や山のない足立区では、自然を楽しまずして、スポーツを楽しむのは健康・体力をやる楽しさは「健康・体力」とはかけがえのない、スポーツの輪が広がる、スポーツは

呼吸で吸い込んだ酸素は、身体運動で収縮する筋肉へ送られ、食事で補給した栄養と結合燃焼して、運動エネルギーを作り出します。
体動かすには、酸素と栄養が必要で、どちらが欠けても体は動きません。
ちょっと動いただけで息切れがしたり、すぐに疲れてしまったり、スタミナがないというのは、酸素が不足しているからです。特に酸素が不足すると、不完全燃焼で、いくら栄養があってもエネルギーは作り出せません。
酸素の供給が十分にできない

早く体力をつけたいとがむしやに運動したり、他人と競争し、能力以上にいともみせようと無理しても効果は得られません。
かえって筋肉や腱、靭帯、関節を痛めたり、疲労が蓄積して障害を起したり、内臓機能に支障をきたすことになり、運動に無意味な犠牲です。
体力は個人差があり、まして年齢や体格は決まっていますが、年齢や体格は決まっても、生活習慣で年々衰えていくのが現状です。今年度は、区制五十周年を記念して、いろいろな記念行事が盛り込まれています。この機会に今年かき、この秋に終えることになり、健康で文化的なまっまっ足立区をつくり出すために、この秋に終えることになり、健康な体を保つていくために、「活力ある地域社会を形成しよう」ということをおすすすめします。

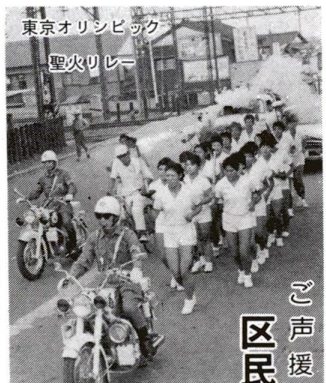
「健康にまざる幸せなし」といわれるように、幸福の第一条件は、日々の健康です。毎日の生活の中で「病気になるような丈夫な体をつくる」健康・体力づくりこそ重要です。運動不足かなと思っているあなた、何かスポーツをしたいなと思っているあなた、この秋から変身してみませんか。

**健康に自信が
ありますか**
ちょっと急いで歩いたり、駅などの階段を昇っただけで、息切れしていませんか。
このようなごく普通の生活行動で息切れしているのは、人生の息切れにつながります。それは、何かちょっとした

**息切れしない
体力は**
いくら食べ物や栄養をとっても、高価な薬を飲んでも、体力はつきません。
酸素は体に取り込むのは肺の働きであり、必要箇所まで送り込むのは心臓の働きです。この二つは、心肺機能の良し悪しで、力の有無につながっているということができます。

**心肺機能を
充実させるには**
呼吸で吸い込んだ酸素は、身体運動で収縮する筋肉へ送られ、食事で補給した栄養と結合燃焼して、運動エネルギーを作り出します。
体動かすには、酸素と栄養が必要で、どちらが欠けても体は動きません。
ちょっと動いただけで息切れがしたり、すぐに疲れてしまったり、スタミナがないというのは、酸素が不足しているからです。特に酸素が不足すると、不完全燃焼で、いくら栄養があってもエネルギーは作り出せません。
酸素の供給が十分にできない

**効果的な
運動の仕方**
早く体力をつけたいとがむしやに運動したり、他人と競争し、能力以上にいともみせようと無理しても効果は得られません。
かえって筋肉や腱、靭帯、関節を痛めたり、疲労が蓄積して障害を起したり、内臓機能に支障をきたすことになり、運動に無意味な犠牲です。
体力は個人差があり、まして年齢や体格は決まっていますが、年齢や体格は決まっても、生活習慣で年々衰えていくのが現状です。今年度は、区制五十周年を記念して、いろいろな記念行事が盛り込まれています。この機会に今年かき、この秋に終えることになり、健康で文化的なまっまっ足立区をつくり出すために、この秋に終えることになり、健康な体を保つていくために、「活力ある地域社会を形成しよう」ということをおすすすめします。



東京オリシピック
聖火リレー

ご声援ください 区民大運動会聖火リレー

十月十日(日) 体育館の日の午前八時四十分には総合スポーツセンターを出发し、国道四号線(南下)会場の千住新橋ランドより、区内の中学生の代表による聖火リレーを実施します。
区民の皆さんの暖かいご声援をお願いします。
◎聖火リレーコースと順序
総合スポーツセンター(東保) 木間二丁目
善建駐車場(保木間一丁目) 足立区役所(千住一丁目) 千住新橋ランド(会場)

みんなで参加 区民大運動会

区民の健康・体力づくり、青少年の健全育成の一環として、区民大運動会を行います。当日は、数多くの飛び入り種目を用意して、皆さんの参加をお待ちしております。ぜひご家族そろって参加してください。
日時 十月十日(日) 体育館の日
午前九時(四時)～午後六時(六時)
雨天の場合は十七日・二十四日に延期

場所 千住新橋ランド
種目 右表のとおり
注意事項 ▼駐車場がありますので、車でのご来場はご遠慮ください。▼出場者は必ず運動靴をご使用ください。
※なお、ご来場の方先着二、三千名に記念品を進呈し、その中から抽選により六十名の方を特別賞が当たります。
問合せ先 体育課

No.	申込種目	対象	参加人数	No.	申込種目	対象	参加人数
1	50m競走	小学4.5.6年生 一般	450人	9	ロードレース	5km・10km・15km・20km・30km・50km以上 男子・女子	300人
2	紅白入れ	3歳以上の学児	250人	10	防災競争	一般	200人
3	100m競走	中学生16・19歳 小学1・2・3・4年生	450人	11	魚つり競争	60歳以上 未実・役員	110人
4	綱引き	小学3年生 小学4・5・6年生	700人	12	むかガール競争リレー	一般	500人
5	アベック二人三脚	一般	300人	13	けつたりはこんだり	一般女子	250人
6	宝さがし	3歳以上の学児	250人	14	藤小4.5.6年生	小学	300人
7	800mリレー	地区代表の小学・中学生	200人	15	物借人競争	一般	250人
8	障害物競争	中学生	125人	16	地区対抗リレー	地区代表選手	250人

※印の種目については、各出張所単位でチーム編成。

この秋スポーツとの 出会いを大切に

総合スポーツセンター

手軽なスポーツの
普及をめざして

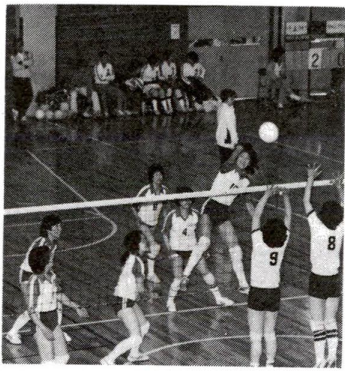
スポーツセンターは、競技大会やスポーツクラブが使用する団体利用のほか、個人利用の方法があり中でも手軽なスポーツとして人気のある卓球・バドミントン・バレーボール・スケートボードの普及に努めています。

熱戦が繰り広げ
られています

地域クラブを
育成しています

スポーツは、両者の仲間は必要です。区民ならは誰れでも入会できるように努めております。

「健康・体力づくり」をすすめる総合スポーツセンターは、開設以来四年目の秋を迎えました。ここで事業内容を紹介しますので、お友達や家族でぜひご利用ください。



目的です。スポーツ教室終了によってクラブが誕生していますので、加入希望の方は紹介を受けてください。スポーツセンター受付へどうぞ。

個人から団体まで
開放しています
総合スポーツセンターの施設利用区分は下表のとおりです。皆さんが利用できるようになっていきますので、ぜひご利用ください。

施設利用区分
団体利用
個人利用
指導員がいます。(注)変更する場合があります。

施設名	曜日	曜日					第1・3・5日(注)		第2・4日及び祝日	
		火	水	木	金	土	卓球32台	バド4面	バレー1面	卓球10台
大体育室	午前		バレー3面							
	午後		卓球22台				卓球32台	バド4面		
	夜間		バド4面	バレー1面	バド3面	バド4面				
小体育室	午前	卓球10台	バド2面	バレー1面	バド3面	バド4面				
	午後									
	夜間	バド2面								
剣道場	午前									
	午後									
	夜間									
柔道場	午前									
	午後									
	夜間									
エア・ライフル場	午前									
	午後									
	夜間									
弓道場(和弓・洋弓)	午前									
	午後									
	夜間									

(※卓球・卓球、バドミントン、バレー、バレーボール、バスケットボール各数字はセット台数)

運動のあとは
スポーツサウナ
祭日：午前十一時三十分～午後五時
利用料金：一回一人四百円
利用する方、スポーツセンターが敷設です。ぜひご利用ください。

ご利用ください
会議室・クラブルーム等
せせりや夜間に利用してください。また、会議室、クラブルームも、スポーツ大会の打ち合わせにご利用ください。

健康一口メモ
たばこについて
ニコチンは自分の意志では操作できない内臓を支配している自律神経を刺激し、興奮させる作用があります。刺激作用では、末梢血管を収縮させるので、体の機能をささえている細胞への血液が悪くなり、酸素や栄養素の供給が激減するので、体の活動が低下するようになります。皮膚温が平均二・四度、最高六度も低下するそうです。

スポーツセンター事業内容

- 硬式テニス(中級者) 四日の毎週金曜日、計八回
日時 十月十八日・二十五日の木曜日、午後三時三十分～午後五時、計二回
内容 ダブルスのフォーメン
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者
●ヨネヒス 対象 テニスイ歴三年以上の高級者

運動の広場
アスレチック・フィールド
今年四月にオープンした施設で、つり橋は十九メートルのアスレチック器具が配置されており、ターザンロープはともたに人気があります。

子供から大人までの
体力づくり
卓球・バドミントンなどのスポーツでは相手が必要ですが、ここでは一人での体力づくりが楽しめます。

健康一口メモ
たばこについて
ニコチンは自分の意志では操作できない内臓を支配している自律神経を刺激し、興奮させる作用があります。刺激作用では、末梢血管を収縮させるので、体の機能をささえている細胞への血液が悪くなり、酸素や栄養素の供給が激減するので、体の活動が低下するようになります。皮膚温が平均二・四度、最高六度も低下するそうです。

