



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) 11111
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

「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後、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

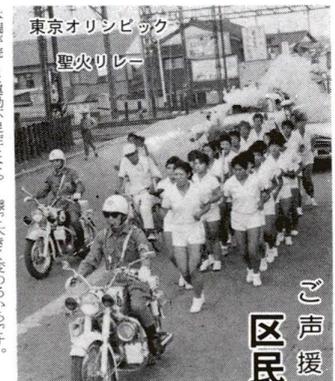
**息切れしない
体力は**
いく食や物や栄養をとて
も、高価な薬を飲んでも、体力
はつきません。

**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、食事や補給した栄養と結
合燃焼して、運動エネルギーを
作り出します。

**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、能力以上にこころをこ
めようと無理しても効果は得
られません。

**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
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
号線を南下会場千住新橋ラン
ドまで、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
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(金橋)

**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、五十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
千人の利用があり、本年度こ
れらの新規施設をあわせて、
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



「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。

この秋から変身してみませんか。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。



区民大運動会種目

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 一般女子	450人	9	ロード レース	5km・16代 19歳・20代 30代・40代 50代以上 男女	300人
2	紅玉入れ	3歳以上の 未就学児	250人	10	防災競争	一般 男女	200人
3	100m競走	中学生 16・19歳 20代男女 小学1・2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4-6年生	700人	12	むかガ 競争リレー	一般 (中学・校生可)	500人
5	アベック 二人三脚	一般 男女	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 未就学児	250人	14	藤小 かん一 路	小 4.5.6年生	300人
7	800mリ レー	地区代表の 小・中学生	200人	15	物 借人競争	一般 男女	250人
8	飛び 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。

**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
家族で参加してください。
日時 十月十日(日) 体育館の
午前九時(午後四時)～(ただし
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、車でのご来場はご運
送ください。▼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の特
別賞が当たります。
問合せ先 体育課

「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。

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

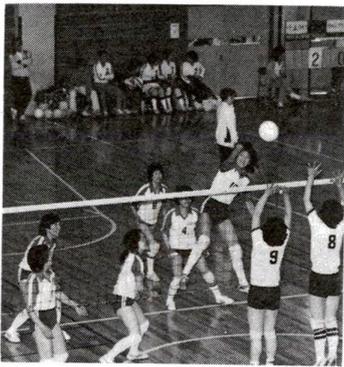
スポーツセンターは、競技大会やスポーツクラブが使用する団体利用のほか、個人利用の方法があり中でも手軽なスポーツとして人気のある卓球・バドミントン・バレーボール・スケートボードの普及に努めています。

熱戦が繰り広げられています

総合体育館(天体体育室)では、毎月第二・第四日曜日や祝日は団体利用で各種競技大会が催されています。一般の方も観戦できますのでお出かけください。

地域クラブを育成しています

スポーツは、両者の仲間が必要で、区民ならは誰れでも入会できるように努めています。



「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。



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ますので、ぜひご利用ください。

運動の広場 (アスレチック・フィールド)

スポーツは運動のできる服装で ナイスプレーを

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

内容 ダブルスのフォーメン

●柔道 対象 テニスイ歴以上の自級者

●アスレチック・トレーニング 今月アスレチック・トレーニングは、メカックといひ汗、マイペースを言葉に持つ力強化日として指導してまいります。

●健康・体力づくり相談 運動を始めたが年齢にちなんで無理ではないかと、どんな運動をしようかという悩みや、専門の相談員が各種の健康・体力づくり相談に応じます。お気軽に申し込まください。

●健康チェック あなたは、自分の血圧や肺活量などの位置がご存知ですか。 日時 毎週日曜日、午前九時三十分～午後三時



●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となりますが、ここでは一人でも体力づくりが楽しめます。

●健康・体力づくり相談 皆さんの「体がなるい」「疲れやすい」「食欲がない」などの症状がありませんか。その多くは、運動不足が原因です。

●ご利用ください 会議室・クラブルーム等

●健康一口メモ たばこについて

●運動のあとは スポーツサウナ

施設名	曜日	団体利用					個人利用	
		火	水	木	金	土	第1・3・5日(注)	第2・4日及び祝日
大体育室	午前		バド3面				卓32台	
	午後		卓22面			卓32台		バド4面
	夜間		バド4面			バド4面		
小体育室	午前	卓10台	バド2面	バド3面	バド3面	バド2面	バレー1面	卓10台
	午後						バレー1面	バド2面
	夜間	バド2面					バド2面	
剣道場	午前							卓卓球20台
	午後							
	夜間		教室		教室			
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						和弓	洋弓
	午後						和弓	洋弓
	夜間		洋弓				和弓	洋弓

(●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。

営業時間：火曜日・土曜日

：午前十一時三十分～午後八時三十分

：日曜日・祝日

：先着先着 総合スポーツセンター(電話八五九八二二)

：先着先着 総合スポーツセンター(電話八五九八二二)