



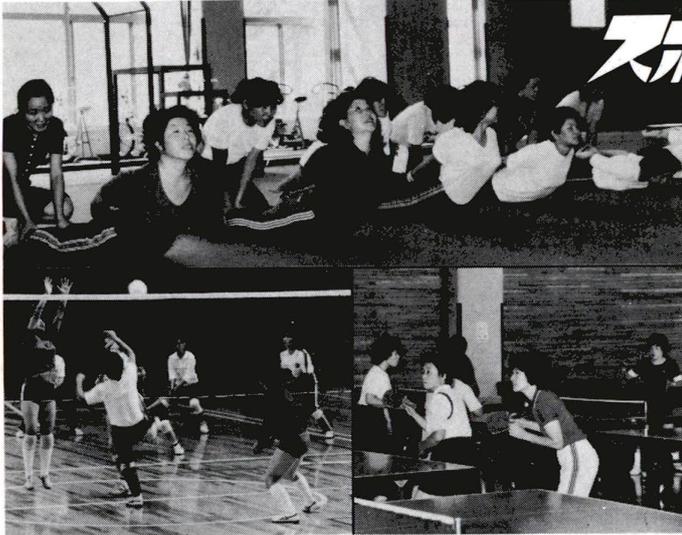
区のお知らせ

足立区

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



スポーツで健康づくりの輪をひろげよう

運動と健康

スポーツの秋です。運動会や各種のスポーツ大会が各地で行われています。あなたはいま、スポーツしていますか。健康・体力づくりにスポーツが最適であることは、誰もが知っています。しかし、適度な運動、体力に応じた運動量でなければなりません。日頃の練習やトレーニングは、あなたのペースで行っていますか。健康・体力づくりの主役はあなたです。

運動の効果

体力は二十代の半ばから低下するといわれます。今日は、職場はもちろん、家庭生活の面でも電化や機械化が進み、わたしたちの暮らしはたいへん便利になり、同時に楽になりました。しかし、その反面、わたしたちが体を動かす機会が、以前に比べて極端に少なくなっていることも事実です。その結果、知らず知らずのうちに運動不足におちいり、体力の低下に段々と拍車をかけるという悪影響をもたらしています。運動不足は、単に筋肉の動きを衰えさせるばかりでなく、神経、心臓や血管などの循環系にもまで悪い影響を及ぼし、心身のバランスを崩す原因となります。体を動かさないこと、意外早く衰え、体の機能が失われてしまいます。ちょっと急いで歩いたり、階段を昇ったりしただけで、すぐに息切れしたり、心臓がドキドキすることがあります。もしあなたがそうだったなら、それは運動不足のサインです。数軒車を、月から帰還した宇宙飛行士が着水したカプセルからなかなか姿を見せず、安否を気づかれたことがありまして、実は、宇宙飛行中に歩くとがなかったため、足の筋肉が衰えてしまい、歩けなかった健康状態を保つためには、運動

健康・体力づくりのための1・2・3

その一：健康チェック

スポーツなど運動には、整った体調で望むことが大切です。そこで、効果が見られないばかりか、逆にスポーツ傷害などの事故になります。そこで、常に自分の体調を正確につかんでおくことが必要になります。スポーツセンターでは、血圧・脈拍・尿・肺活量などの測定と健康アドバイスをしていますので、ご利用ください。

その二：ウォームアップを十分に

ウォームアップ(準備運動)は、筋肉を伸ばし、関節の動く範囲を広げ、腱や靭帯を伸張させることで、全身に柔軟性をあたせるのと、心臓機能を動かす。運動に必要な酸素の供給準備をさせることです。わたしたちの体は、急に動かしたり、無理に動かしたりすると、内臓や筋肉、関節炎、腱や靭帯の断裂などの障害が起ります。



▼屈伸できる限界点を動かして、5〜10秒間そのままがまんする動かせる限界まで

正しいウォームアップの一例
●呼吸を止めないで力を出す時に息を止めることがあり、これは疲労作用といって、体内の圧力を高めるので血行が悪くなります。●ジョギングと徐々に動かし、反動を利用して動かすと、その動きに抵抗する伸張反射という生理現象が働き、毛細血管を切断してしまふ結果となります。これが肉離れや筋肉痛の原因となります。

その三：クールダウンを必ず
クールダウン(整理運動)は、運動でフル活動した機能を安定させ、平常にもどすことです。クールダウンしないと、迷走神経が働き、気分が悪くなったり、ひどくなる吐き気をもよおします。筋肉内に蓄積された運動中の疲れ(疲労物質)、酸素を送りこんで早く取り除くためのもの、疲労が残ったり、筋肉痛や肉離れなどの障害につながります。(総合スポーツセンター)

さわやかな汗を流そう スポーツサウナ

スポーツやトレーニングでの筋肉疲労や、体がだるい、肩こりなどの身体疲労を早く回復させるには、スポーツサウナが最適です。
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・祝祭日：午前十一時三十分～午後五時
利用料金：一回一四百円
利用できる方：スポーツセンターで、スポーツやトレーニングをした十八歳以上の方
問合せ先：総合スポーツセンター
☎八五九一八二一

区民大運動会種目

No	種目名	対象	区別	参加数	No	種目名	対象	区別	参加数
1	50m競走	小学4・5・6年男女 一般 女子	飛び入り	432	9	防災競走	一般 男女	飛び入り	192
2	紅白 玉入れ	3歳以上の未就学児	飛び入り	240	10	1500m 競走	16-19・20代・30代 40代・50以上・女子	申込終了	120
3	100m競走	中学生・16-19・ 20代・30代の男女	飛び入り	432	11	魚つり 競走	60歳以上・未就学・役員	飛び入り	110
4	綱引き	小学1-3年・4-6年 一般 女子	飛び入り	672	12	けつたり はこびり	一般 女子	飛び入り	240
5	アベック 二人三脚	一般 男女	飛び入り	288	13	むかで 競り	一般(中・高生可)	飛び入り	480
6	宝さがし	3歳以上の未就学児	飛び入り	240	14	なわカ ル	小学4・5・6年男女	飛び入り	288
7	800m リレー	各出張所管内で編成 小学・中学生男女	---	192	15	借借人 競走	一般 男女	飛び入り	240
8	障害物 競走	中学生 男女	飛び入り	120	16	地対り 区対り	各出張所管内で編成 小・中・16-19一般	---	240

区民大運動会

飛び入り歓迎

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います。
ぜひご家族そろって参加してください。
日時：十月十日(土) 体育の日
午前九時～午後四時(ただし雨天の場合は十八日に延期)
問合先：体育課



スポーツセンター事業案内

Table with 8 columns: 番号, 事業名, 開催日時, 内容・対象, 定員, 費用, オリエンテーション, 申込方法. Rows include コロン・コロンコース, 柔道コース, 中国式健康体操教室, 弓道教室, 弓道(中・上級者)講習会, 剣道指導者講習会, 健康チェック, 健康・体力づくり相談.

※1~4の教室・コースに参加する方は健康チェックおよびオリエンテーションを必ず受けてください。

健康チェックとオリエンテーション
健康チェックを受けることで、ある程度自分の体質がつかえます。健康・体力づくりは自分の健康状態、正しく知るから始まります。

ご参加ください
区民体力カネズ
体力は、健康な日常生活に欠かせないものです。ぜひ、この機会に自分の体力を確認してください。



個人利用の案内
個人利用できる種目と曜日・時間帯
種目: バドミントン, テニス, 卓球, バレーボール, バスケ, 剣道, 柔道, 弓道, アーチERY, エアライフル, ジョギング, なぎなた



区民水泳指導者養成講習会
日時: 十月十四日、十六日、十七日、十八日、二十日、二十二日
内容: 水泳指導法、水泳選手検定受験資格、水泳指導者心得、その他

区民歩け歩けオリエン
日時: 十一月一日(日)午前九時三十分~十二時
会場: 総合スポーツセンター

会議室・クラブルーム等
スポーツ団体やクラブに体育室の貸出しをいたします。また、会議室、クラブルームも、スポーツ大会の打ち合わせや反省会にご利用ください。

健康・体力づくりのスタートにアスレチックトレーニング
アスレチック・トレーニングの初回は、あなたの体力を測定します。これは、他人と比較するのではなく、自分自身を比較するためのものです。

Table with 7 columns: 曜日, 時間, 内容. Rows include アスレチック・トレーニング (午前, 午後, 夜間), 水泳, 柔道, 剣道, 弓道, テニス, バドミントン, 卓球, バレーボール, バスケ, 剣道, 柔道, 弓道, アーチERY, エアライフル, ジョギング, なぎなた.