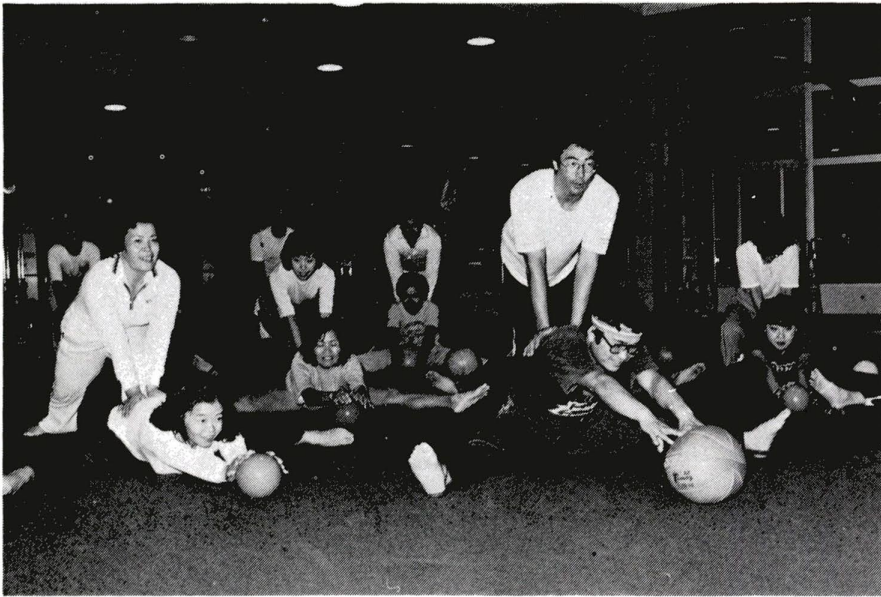




足立区のお知らせ

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
体力特集号



健康はあなた自身が 運動してつくるもの

秋空のもと、日頃の練習やトレーニングの成果をと、運動会やスポーツ大会が各地で開催されています。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が、施設や仲間との出会いがなかったため、そのチャンスを失っている方が、多いのではないのでしょうか。スポーツは、現在愛好している人だけのものではありません。そして、総合スポーツセンターは、スポーツを楽しむみんなの施設です。十月十日の体育の日を前に、皆さん、もう一度健康・体力づくりについて考え、ぜひスポーツセンターをご利用ください。スポーツやトレーニングの仲間が待っています。

私は、運動不足になると心臓を酷使することになり、それだけ障害も起こりやすくなります。また、体を動かさずには、栄養と酸素の供給が必要で、その運び屋が「血液」です。血液量が少ないと貧血になり、ちよちよと体を動かしただけでも疲れてしまいます。

運動をするには、健康の維持や増進の妙薬は、適度な運動を続けることです。が、その人の状態によっては、運動が逆効果になることがあります。それは、運動をていげない疾病がある場合、特に自覚症状がない場合問題になります。そこで、定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を正確に知っておくことが大切です。

運動の効果は、運動を続けることで体調が良くなり、食欲が出てきてビタミンがつき、動脈が通ります。これは、血液の流れが良くなるからで、心臓や肺の機能が充実したわけです。つまり、心臓や肺を活発に使う運動が良い運動のことなんですね。体力相談士

運動不足になると心臓を酷使することになり、それだけ障害も起こりやすくなります。また、体を動かさずには、栄養と酸素の供給が必要で、その運び屋が「血液」です。血液量が少ないと貧血になり、ちよちよと体を動かしただけでも疲れてしまいます。

運動不足になると心臓を酷使することになり、それだけ障害も起こりやすくなります。また、体を動かさずには、栄養と酸素の供給が必要で、その運び屋が「血液」です。血液量が少ないと貧血になり、ちよちよと体を動かしただけでも疲れてしまいます。

あり、体力に合った、しかも運動効果がある運動量ということになります。この目安で運動するならば、運動後の気分がさわやかで、翌日に疲労も残らず、また運動をするのが待ち遠しくなります。

良い運動と運動量
運動をしたからといって、すぐにやせたり、体力がつくものではありません。何より大切が積極的になります。



一人でも参加できる
アスレチックトレーニング
各コース▼初心者コース：毎週水曜日、体力測定からスタートします▼継続者コース：体力測定終了後の継続者▼フリートレーニング：機具の操作、運動の方法を習得した方は、トレーナーに申し出て下さい。好きな時間に好みのメニューで、体力に合った運動量のトレーニングができます。

あなたも華麗に
テニスコート
総合スポーツセンターには、全天候型硬式・軟式テニス兼用コート六面と、一人でも利用できる技術向上に最適な練習コート二面があります。利用時間 年末年始を除き全年無休、午前九時～午後五時(ただし、三月～五月、九月は午後六時まで、六月～八月は午後七時まで) 利用料金 テニスコート：一面一時間四百円、練習コート個人利用：一回一時間百円 利用方法 利用の申し込み
いい汗かいたあとは
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、肩がこる、頭が重い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。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～午後八時三十分 ▼祝祭日：午前十一時～午後五時三十分 利用料金 一回一人四百円 利用できる方 スポーツセンター

区民大運動会 (種目一覧)

対抗種目				レクリエーション種目							
No	申込	演技種目	対象	区別	参加予定人数	No	申込	演技種目	対象	区別	参加予定人数
1	B	50m競走	小学4.5.6年生 男 一般女子	個人	480	5	C	アベック 二人三脚	一般	個人	312
2	C	綱引き	小学1.2.3年生 男 一般女子	団体	480	6	C	宝さがし	3・4・5歳児	個人	200
3	B	100m競走	中学生・16~19歳 20歳代・30歳代	個人	480	9	C	防災競争	一般	個人	192
4	C	紅白玉入れ	3.4.5歳児	団体	240	10	C	なわ跳 カンガル一跳	小学4.5.6年生 男 女	団体	288
7	B	1500m競走	16~19歳・20歳代 30歳代・40歳代 50歳以上一般女子	個人	120	11	C	魚つり	60歳以上・米資	個人	110
8	C	障害物競走	中学・16~19歳 男 女	個人	120	13	C	けつたり はこんだり	一般 (中・高校生可)	団体	288
12	C	むかで競走 リレー	一般 (中・高校生可)	団体	480	15	C	借物借人競争	一般	個人	240
14	A	800mリレー	小学・中学生 (男女2組ずつ)	団体	192	A 出張所単位でチーム編成 B 往復ハガキによる事前申込受付 C 当日会場で申込受付(飛入り) ※16~19歳には高校生含む。 なお、A・Bについては締切りました。					
16	A	出張所対抗 リレー	小・中・16~19歳 (高校生を含む) 一般(年代別)	団体	240						



マイペースで楽しく

誰でもはじめは初心者です

個人利用で楽しく参加

総合スポーツセンターでは、競技会やスポーツクラブが使用する団体利用のほか、お友達やご家族で気軽に利用できる個人利用の方法があります。また、初心者の方は、指導者のいる時間帯がセットされていますので、ぜひご利用ください。

個人利用できる種目・曜日・時間帯

利用料金 大人(高校生以上)一回二百円、小人(中学生以下)一回百円、エアリアル会場：一回三百円

利用方法 当日受付で利用券をお求めください。▼弓道・アーチェリーは個人利用証が必要です。▼エアリアルは施設所持許可証を持ち、毎月第四土曜日(千月を除く)は施設所持許可証を持ち、

毎月第二日曜日(五時)の講義は、個人利用日となり無料でご利用いただけます。また、十月十日の体育の日も無料公開いたします。ただし、ポテツサナ、エアリアル会場、テニスは有料となります。

午前の部 一回目：午前九時～十一時 二回目：午前十時～午後一時

午後の部 一回目：午後二時～三時 二回目：午後三時～五時

※なお、午前の利用は午前八時五十分から、午後の利用は午後〇時五十分から受付です(申し込み多数の場合は抽選)

▼弓道・アーチェリーは個人利用証が必要です。▼エアリアルは施設所持許可証を持ち、毎月第四土曜日(千月を除く)は施設所持許可証を持ち、

合は、十九日(日)に延期の区民大運動会も開演かとなりました。当日は、多数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。

秋空の下、ご家族そろって汗を流してみませんか。抽選会があります。体育の日、雨天の場合先体育館開会式、体育館

合は、十九日(日)に延期の区民大運動会も開演かとなりました。当日は、多数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。

秋空の下、ご家族そろって汗を流してみませんか。抽選会があります。体育の日、雨天の場合先体育館開会式、体育館



飛び入り参加であなたが主役

オーエス

教室案内 (卓球・バドミントンコースについては、コース終了後、クラブづくりをします)

項目	開催月日	時間	場所	内容	対象	費用	定員	服装	申込方法	申込・問合せ先
卓球コース	10月24日～11月7日 毎週金曜日 計3回	午後6時30分～8時	大体育室	卓球の基礎技術の習得及び中級程度の技術指導	一般区民	各回200円	50名	運動のできる服装	直接または電話でどうぞ(十月五日午前九時より受付可)	総合スポーツセンター(☎八五九八二二一)
バドミントンコース	10月23日～11月6日 毎週木曜日 計3回	午後1時～3時(ただし、指導時間は、1時30分～3時)	小体育室	バドミントンの基礎技術の習得及びゲームまで	一般区民	各回200円	40名	運動のできる服装	同上	同上
若がえり体操コース	10月16日(木)	午前の部 10時～11時30分 午後の部 2時～3時30分	アスレチックルーム	高齢者の健康・体力づくり	高齢者	各回200円	午前・午後各50名	トレーニンググウェア	同上	同上
リフレッシュ体操コース	10月16日(木)	午後6時30分～8時		勤労者の元気回復体操等	18歳以上の勤労者(男・女)	200円	50名		同上	同上

ご参加ください

日時 十一月七日(日)八時～十一時
時間はいずれも、午前九時三十分～十一時三十分

場所 竹の塚温水プール、参加資格 区内在住の方で、五日間受講できる十六歳以上の方

内容 初心者を対象に正しい泳法の指導を行います

定員 百名(申込多数の場合は抽選)

費用 無料

申込方法 必ず往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、申し込みください

申込期限 十月十日(当日消印有効)

注意事項 健康診断書(ケ月以内のもの)を初日に提出していただきます

参加中は必ず健康保険証を持参してください

参加者は指導員の指示に従ってください

申込・問合せ先 竹の塚温水プール(〒160西保木四一〇一) ☎八五〇一一三三

ご参加ください

日時 十一月七日(日)八時～十一時
時間はいずれも、午前九時三十分～十一時三十分

場所 竹の塚温水プール、参加資格 区内在住の方で、五日間受講できる十六歳以上の方

内容 初心者を対象に正しい泳法の指導を行います

定員 百名(申込多数の場合は抽選)

費用 無料

申込方法 必ず往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、申し込みください

申込期限 十月十日(当日消印有効)

注意事項 健康診断書(ケ月以内のもの)を初日に提出していただきます

参加中は必ず健康保険証を持参してください

参加者は指導員の指示に従ってください

申込・問合せ先 竹の塚温水プール(〒160西保木四一〇一) ☎八五〇一一三三

ご利用ください

スポーツ団体やクラブに体育券を貸し出しをしています

また、会議室、クラブルームも、スポーツ大会の打合せや反省会にご利用いただけます

利用方法 申し込みは二カ月前の同日から、電話での予約も受付けています

▼大体育室の当利用は、

一カ月前の同日から受付可です

※なお、日・祭日の利用は、スポーツ大会などが予定されていますので、大体育室のクラブ利用は制限されます

▼お問い合わせは、総合スポーツセンター(☎八五九八二二一)へ。

豆知識

ヒヤ汗、アブラ汗、玉の汗など、その状態がいろいろな汗が出ます。また、汗を多くかく人がいます

体を動かすと、運動エネルギーのほかに熱エネルギーや水質等が生産され、その量は運動の強弱に比例します

そして、熱エネルギーが汗として、汗腺から出てきます

汗は、皮膚表面で蒸発し、その気化熱によって体温を一定に保つとする働きをします

ポタポタと落ちてしまっただけに立派な汗は、

りか、血液中の浸透圧を一定に保つ大切な電解質が、塩分となって汗と共にどんどん失われてしまいます

ところが、スポーツやトレーニングを続けている人は、体温の上昇が速く、汗の塩分も少ないのです

また、体内に入り難い水銀などの重金類は、汗によって排出されず、蓄積されていきます

キラキラ汗は、健康な汗で運動をすることが、健康・体力づくりの秘訣なのです