

12月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
12/11(月)	休館日
12/16(土)	無料公開日
12/20(水)	利用者懇談会

日付	内容
12/1(金)	屋内施設2024年2月分一般受付開始
12/1(金)	屋外施設2024年1月分抽選申込用紙受付開始
12/7(木)	屋外施設2024年1月分抽選申込用紙受付締切
12/11(月)	屋外施設2024年1月分当選者受付開始(～19日)
12/23(土)	テニスコート2024年1月分一般受付開始
12/24(日)	野球・運動場2024年1月分一般受付開始
12/25(月)	屋外施設2024年1月分電話受付開始

日付	主催	内容
12/2(土)	足立区小学校ミニバスケットボール大会	
12/3(日)	【SCクラブ】	第43回SC・VC杯
12/10(日)	【バトン・チア連盟】	区民大会
12/17(日)	【卓球連盟】	第20回オープン団体戦
12/23(土)		関東大学バスケットスリムスカップ
12/24(日)	【新体操連盟】	演技発表会

年末年始のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
2023 12月	25	26	27	28	29	30	31
2024 1月	1	2	3	4	5	6	7

**年末年始休館 時短営業**  
**12/29(金)～1/3(水) 12/28(木) 1/4(木)**  
※営業は18時まで 終日個人利用

今年も足立区総合スポーツセンターをご利用くださりありがとうございました  
 来年もよろしくお願いたします



ミズノ 足立区総合スポーツセンターLINE公式アカウントで最新情報をチェック!



ミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、  
 各種お知らせ・ご案内の他、  
 2019年～現在までのハッスルパークデジタル版を掲載しています。QRコードを読み取ってご覧ください!



**駐車場利用について**  
**駐車場工事の為**  
**12月11日(月曜日・休館日)**  
**12日(火曜日)は地下駐車場を終日ご利用できません**  
 ただし、12日(火曜日)は**地上駐車場を終日営業**します  
※11日(月曜日・休館日)は地上駐車場も営業はしていません、近隣の駐車場をご利用ください

**【地下駐車場】**  
 95台+身障者用2台 / 高さ2.2m  
※土曜(大会開催時)・日曜・祝日は地上駐車場(48台+身障者用2台)もご利用可能です。

**【駐車料金】**  
 100円/30分毎 最大1,000円  
 ◆ 営業時間8:30～21:00(閉鎖時間21:30) ◆

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から  
 ①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車  
 ②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から  
 竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター  
 指定管理者 あだちの未来協創グループ  
 〒121-0063 足立区東保木間2-27-1  
 TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497

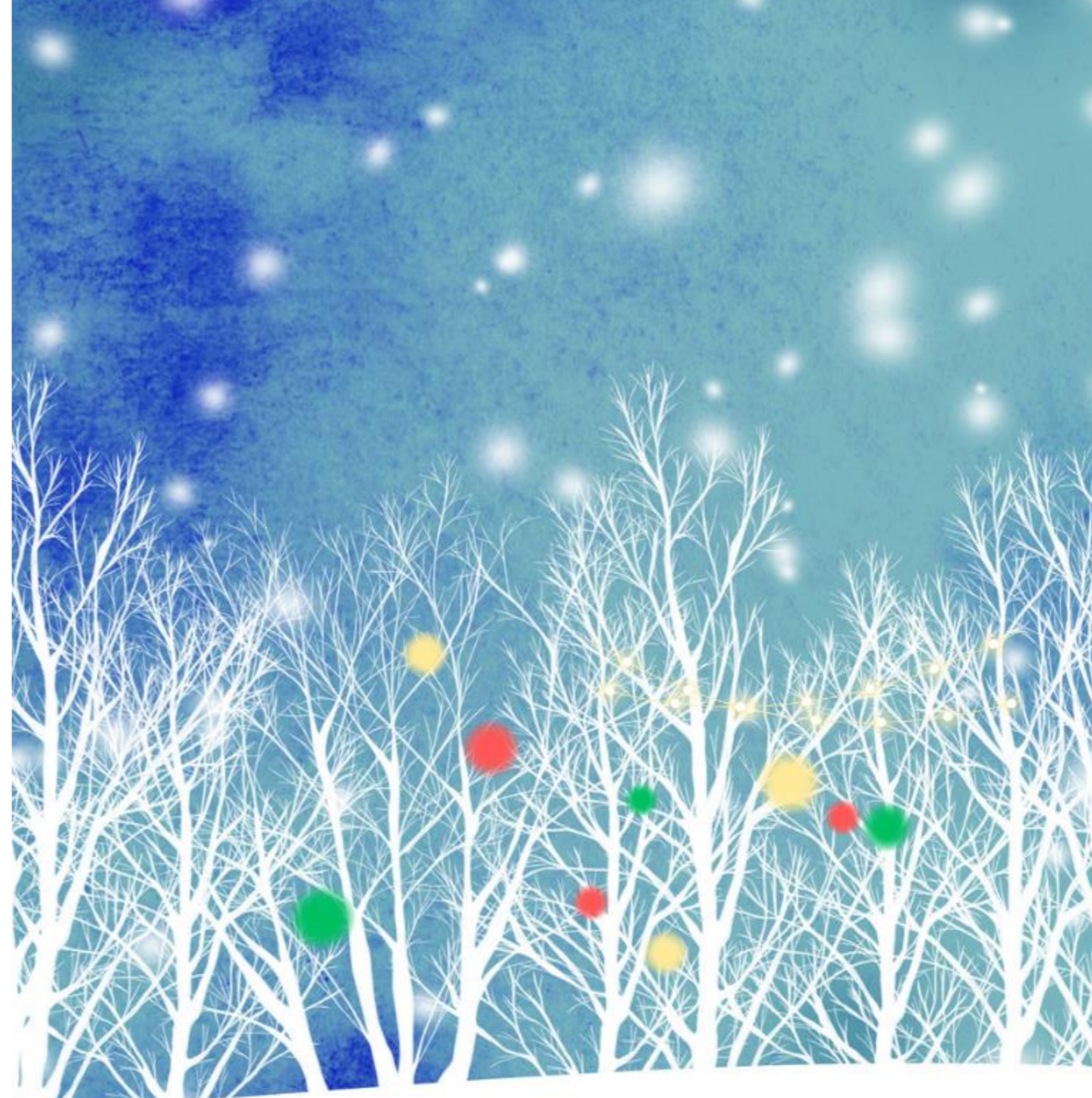


足立区総合スポーツセンター presents!

# ハッスルパーク

2023年12月

子どもから大人までみんなが利用できる場所



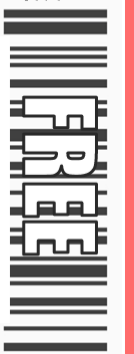
総合スポーツセンター  
 ミニコミ紙

《特集》

トレーニングで「怪我をしない」体づくり!

その他、スペシャルクライフコートのお知らせや施設トピックスなど!

adachi general sports center  
 Established in 1979





# 寒い冬の季節こそ、トレーニングしよう！

目指せ「怪我をしない」体づくり！



いつまでも元気に！心も体も健康に日々を送りたいですね。ですが特に冬の時期は、寒さから体が強張ったり縮こまったりして、思いがけず怪我をしてしまうことだってあるかもしれません。**特に人の体は「横ブレ」や「ひねり」の動作のときに怪我をしやすくなります。**

総合スポーツセンターのアスレチックルームには、そんな横ブレ防止に役立つ

ないてんきん だいでんきん ちゅうでんきん  
**内転筋や大殿筋（中殿筋）を鍛えるマシンがあります！**

ぜひ2つの筋肉をトレーニングして怪我をしにくい益々元気な体を手に入れませんか？

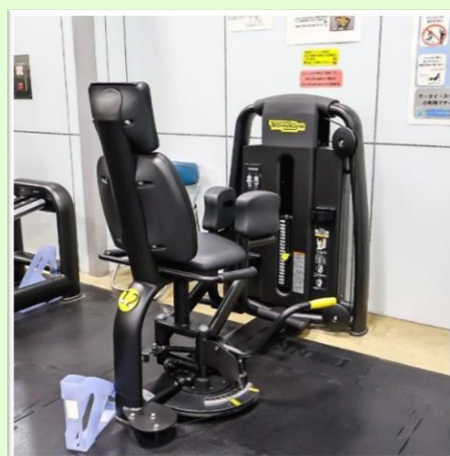
## 「内転筋」と「大殿筋（中殿筋）」を鍛えよう！

～下半身の筋力を高める2つのマシンをご紹介～

※痛みがある場合は絶対に無理しないでください

### 「内転筋」とは？

内転筋（ないてんきん）は、股関節の付け根から太ももの内側（＝内転筋群）に位置する筋肉です。脚を閉じる動作に働き、脚が外側に広がるのを抑える役割や、前後に出た脚を元に戻す役割を担っています。内転筋群を鍛えると膝痛やO脚の改善・予防の効果があります。また内転筋群を鍛えることで同時に骨盤底筋群も鍛えることとなり、尿漏れ防止への効果も期待できます。



太ももの内側を鍛えるトレーニングマシン「アダクター」

膝や骨盤も安定して  
転倒や捻挫予防に！

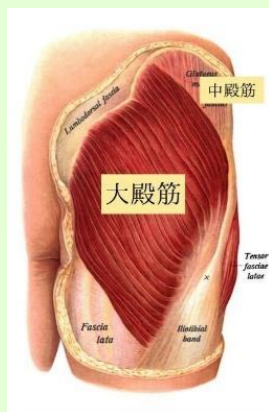
血流がよくなり、むくみ・冷え、  
腰や膝の痛み防止にも！

12番の  
マシンを使おう！

### 「大殿筋（中殿筋）」とは？

大殿筋・中殿筋（だいでんきん・ちゅうでんきん）は、お尻の中で最も大きな筋肉です。脚を後ろに伸ばしたり、横に広げたりする動作のときに働き、歩く・立ち上がる・階段を上る、といった日常生活に必要な動作の“動力源”となるのが大殿筋（中殿筋）です。またこの部分を鍛えることにより、ヒップアップ効果や脚が長く見える・シルエットの美しさにも繋がります！

《大殿筋と表記されることもあります同じ筋肉です。イラスト画像はWikipedia参照》



お尻のトレーニングマシン「アブダクター」

体のバランスが安定！  
転びにくくなる！

綺麗なヒップラインに！  
カッコいい立ち姿に！

13番の  
マシンを使おう！

今回ご紹介した  
マシンは…

↓この奥にあります！



**アスレチックルームのご利用には新規講習の受講が必要です。**

中学生を除く15歳以上の方  
**個人利用 1回 300円**（条件を満たす場合は無料）  
利用時間は9時～21時

※新規講習は受付またはお電話（03-3859-8211）にてご予約下さい。

# スペシャルライフコートのお知らせ

年内最後のチャンス！

12月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、**3日・17日**です！

- ・ 3日(第1日曜日)は、13:00～14:30（ボッチャ・競技用車いす など）
- ・ 17日(第3日曜日)は、13:00～14:30（コーフボールなど）



※普段も開放時は無料で遊んで頂けます！

料金は無料です。  
電話・窓口・区の講座予約システムで  
事前申し込みができ、  
予約状況により当日参加もOKです。  
【お問合せ】総合スポーツセンター  
03-3859-8211

### 施設情報 トピックス①

#### 地域の生徒・学生さんたちの職場体験！

総合スポーツセンターでは地域連携の一環として、中学校を中心に区内の学校に対し職場体験などの研修受け入れを行なっています。今年度は4月から11月まで14校の生徒・学生の皆様が来館し、施設の清掃・整備や施設内で行っている各教室・講座のお手伝いなど、利用者の方々とのコミュニケーションも含め、多様な活動で研修を行いました。来年以降も引き続き地域の皆様と連携した各種活動を行なっていきます。



◀体験中！

▼季節の顔はめパネル作りも！



◀体験した生徒さん達から届いた  
お手紙

### 施設情報 トピックス②

#### 11月25日に「あだちスポーツチャレンジ」を開催しました！

11月25日(土)、足立区のオリパラレガシー事業として『あだちスポーツチャレンジ』を総合スポーツセンターが実施しました。樋浦令子さん、藤沼亜衣さんのお二人をお招きし、足立区卓球連盟様にも協力をいただきながら、約70名の方々への卓球教室。両講師のサイン色紙や今回の教室を記念して撮影した写真のプレゼントなどがあり、皆様には喜んで参加していただきました！



占い師： Tumugu.

### 12月の 星座占い

#### おひつじ座

望みが叶いやすいとき。特に今月は誰かと足並み揃えるよりも、自分一人で望みを追い求めていく方が、うまくいきやすい1ヶ月のようです^^

#### おうし座

「はじめる」ことにびったりなとき。今年やり残したことはないですか？来年を待ってからよりも、小さくでも今年スタートしてみましょう。

#### ふたご座

状況に好転の兆し、助っ人が現れる予感です。また今は情報社会なので「知っている」ことで、助けられたりします。気になったことは尋ねたり調べておくとうれいです。

#### かに座

大なり小なり転機が訪れるタイミング。例えばガツガツすることが起こっても、良い結果の為の伏線になるでしょう^^

#### しし座

忙しくも楽しい1ヶ月。自分が自分の首を絞めないように、何か依頼や相談、お誘いが来たときは安請け合せず、一旦考えてからお返事を^^

#### おとめ座

見栄を張りやすいとき。自分で自分の首を絞めないように、何か依頼や相談、お誘いが来たときは安請け合せず、一旦考えてからお返事を^^

#### てんびん座

今月は“きちんと休むことも仕事のうち”くらいに考えて、師走の慌ただしさに負けず、睡眠確保を。無理をすると判断力が鈍りますよ><

#### さそり座

色々な意見を聞くことが大事。身近な出来事も、これまでと違った角度から見ることであれば、開ける道がありそうです^^あと頭を使うより体を動かすこと。

#### いて座

これまで身動きの取れなかった状況や問題がトントンと解決していくでしょう^^ただしお金の使い方はよく考えて。

#### やぎ座

一見変わり映えない日々を感じることもあるかもしれませんが、そんな時あなたは着々と積み上げていくものがあります。それは将来への安心だったり信用だったり大事なものです。

#### みずがめ座

少し自分に厳しくなりがちかもしれません。白黒ハッキリつけることが正解ではない時もあります。試しに自分へのハードルを下げてみてください^^

#### うお座

今月は人間関係が要です。周りの優しさをしっかりと受け取りつつ、甘えすぎないバランスが大事。“持ちつ持たれつ”ですね。