

	日付	内容
総入ボ	12/9 (月)	休館日
	12/18 (水)	利用者懇談会
	12/28 (土)	無料公開日
	12/29 (日)	年末・年始休館 (～1/3)

	日付	内容
受付	12/1 (日)	屋内施設20年2月分一般受付開始
	12/1 (日)	屋外施設20年1月分抽選申込用紙受付開始
	12/7 (土)	屋外施設20年1月分抽選申込用紙受付締切
	12/11 (水)	屋外施設20年1月分当選者受付開始 (～19日)
	12/23 (月)	テニスコート20年1月分一般受付開始
	12/24 (火)	野球・運動場20年1月分一般受付開始
	12/25 (水)	屋外施設20年1月分電話受付開始
	12/26 (木)	講座受付開始

※スケジュールは変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

	日付	主催	内容
大会 イベント	12/1 (日)		SCVC杯
	12/1 (日)	【テニス協会】	都市対抗テニス足立区予選会
	12/1 (日)		墨東五区サッカー大会
	12/3 (火)	【花保小学校】	持久走記録会
	12/5 (木)		中学校特別支援学級連合球技大会
	12/6 (金)	【花保小学校】	持久走記録会 (予備日)
	12/7 (土)	【卓球連盟】	オープン団体戦
	12/8 (日)	【バスケットボール連盟】	渋谷杯
	12/8 (日)	【スポーツ少年団】	ミニバスケットボール低学年交流大会
	12/8 (日)	【テニス協会】	都市対抗テニス足立区予選会 (予備日)
	12/8 (日)		墨東五区サッカー大会 (予備日)
	12/14 (土)		(小P連)第6・7ブロックバレーボール大会
	12/15 (日)	【バスケットボール連盟】	渋谷杯
	12/15 (日)	【スポーツ少年団】	ミニバスケットボール低学年交流大会
	12/15 (日)	【サッカー協会】	5年生大会決勝トーナメント
	12/21 (土)		バスケットボールオールスターゲーム
	12/22 (日)	【新体操連盟】	新体操演技発表会
	12/22 (日)	【サッカー協会】	クリスマス交流会

## ハッスルパーク バックナンバー (2019.1月～11月号) / Back Number



2019年1月号  
小学生合気道



2019年2月号  
生活にプロテインを取り入れよう



2019年3月号  
小学生スクール特集



2019年4月号  
ジムを利用したくなる7の魅力



2019年5月号  
総合スポーツセンター  
40周年



2019年6月号  
女性のための  
Futsal入門



2019年7月号  
小学生夏休み  
Sports Week !!



2019年8月号  
目的に合ったサブリの選び方



2019年9月号  
屋外施設リニューアル



2019年10月号  
筋肉メシを食べよう！



2019年11月号  
親子トランポリン

知りたい！が  
きっと見つかる



HPにフルカラー電子版掲載中！

スポーツセンター館内に紙版も置いてます。  
設置されていないものは随時発行可能！  
お気軽にスタッフまでお声掛け下さい！  
※紙版はモノクロになります



Adachi General Sports Center Free Paper

冬に負けない体づくり  
体調管理

adachi  
general  
sports center

Established in  
1979



121 0063 03 3859 8211

Take care of  
your health !!!



ミズノ 足立区総合スポーツセンター



HP : <https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx>

アクセス / Access
<ul style="list-style-type: none"> <li>●東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から             <ol style="list-style-type: none"> <li>①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車</li> <li>②綾瀬駅行き 南花畑下車</li> </ol> </li> <li>●つくばエクスプレス 六町駅から             <ol style="list-style-type: none"> <li>竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車</li> </ol> </li> </ul>

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497

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

2019年も残りあと1カ月となり、寒い季節がやってきました。  
寒いとつい暖房の効いた室内にこもってしまう事も多いですが、それではかえって体調を崩してしまう事もあります。  
この冬はしっかり体調管理を意識し、冬に負けない体づくりをしましょう！  
定期的な運動習慣がある方も、これから運動をはじめる方も管理が難しいこの季節こそ最大の課題です。

## 冬の体調不良の原因は寒暖差疲労？

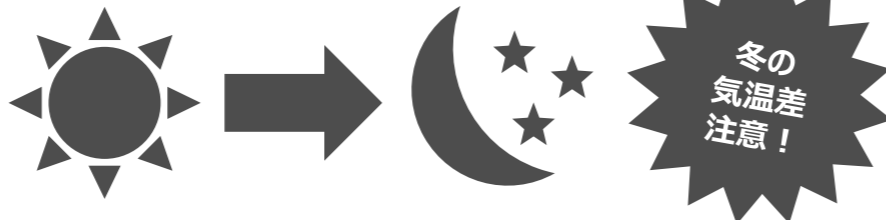
### What's !? 寒暖差疲労

なぜ気温差で  
疲労が溜まるのか？

季節の変わり目に気温の変化があったり、  
朝～昼と夜とで気温差が激しかったりすると、  
体は寒暖差を感じて疲れを溜め込んでしまいます。  
この疲労が蓄積した状態の事を  
「**寒暖差疲労**」と言います。

### 自立神経の乱れが疲れを溜めてしまう

暑いと感じると汗をかくと思いますが、人は外気温の高さに応じて  
体温調節を行なう機能が備わっています。  
この体温調節を担う神経が「自立神経」です。  
気温差が大きいほど何度も体温調整をする為、エネルギー消費  
も大きくなり、疲労が溜まってしまいます。



### 寒暖差疲労によって引き起こす不調



肩こり



頭痛



食欲不振



睡眠障害

#### Check Point !

#### 寒暖差疲労を引き起こす環境や原因

寒暖差疲労を起こしやすい気温差は「前日より5℃以上」と言われています。そのため気温差を感じない服装を心掛けるなど工夫が必要です。また、空調の効いた場所からの出入りも多くなると気温の変化を感じ、自立神経がフル稼働状態になるので注意しましょう。

## 寒暖差耐性チェックリスト

自分の寒暖差耐性はどのくらいか、該当するものをチェックしてみましょう。

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ☐ 気温差が大きくなる季節の変わり目は体調を崩しやすい
- ☐ 冷房や暖房など空調が苦手
- ☐ 寒い場所から暖かい場所に移動すると顔がほてる
- ☐ 顔がほてると正常に戻るまで時間を要する
- ☐ 手足が冷たく感じる事が多い
- ☐ 冬は体が冷えて寝つきも悪くなる
- ☐ 湯船に浸かっても芯から温まるまで時間を要する
- ☐ 冬は機能性保温下着の着用が不可欠
- ☐ 熱中症または熱中症に近い症状にかかった事がある

あなたの  
耐性度は？

### チェック該当数

個

#### 該当数別 耐性度

- ・0個 … 耐性度が高い。
- ・1～3個 … 耐性度は比較的高め。
- ・4～6個 … ある程度耐性度高め。少し注意が必要！
- ・7個以上 … 耐性度が低いため、対策が必要！

## 体調を維持するための対策

なるべく寒暖差を感じないように、日常生活のなかで体を温める事を意識しましょう。ここではこの冬取り入れたい習慣を紹介します。

### 1 湯船に浸かる



忙しい時はシャワーだけで済ませがちですが、時間を作って  
湯船に浸かる習慣をつけましょう。  
お湯の温度は38～40℃で設定し、10分以上入浴すること  
をおすすめします。しっかり入浴する事で、血流を良くし、リ  
ラックス効果も得られます。

### 2 冷たい飲み物は避ける



冷たい飲み物はできるだけ避け、温かい飲み物を飲む習慣  
をつけましょう。体の内側からじっくり温めていくことがポイント  
です。ホットコーヒーではなく、紅茶などがおすすめ。  
食事の際はスープやお味噌汁等を取り入れると良いです。

### 3 運動をする・動作に負荷をかける



【NEAT】を  
試してみよう

健康維持や体力維持のために運動する事はもちろんですが、  
定期的に体を動かす事によって代謝も良くなっていきますの  
で、体が温まる体づくりを心掛けていきましょう。

### About 【 NEAT 】 !?

NEAT( ニート )とは、**非運動性熱産性**と呼ばれており、運動  
以外の身体活動で消費されるエネルギーの事を指します。  
運動習慣がなく、いきなり動くのは不安という方は、移動時や  
家事など普段の動作の中に少しでも負荷をかけてみましょう。

#### NEAT 例

- ・エレベーター、エスカレーターに頼らず階段を使う。
- ・電車等ではなるべく座らない。
- ・歩行スピードを上げて、歩幅を大きくする。
- ・家事で体を大きく動かす(洗濯物を取る時にスクワット 等)。

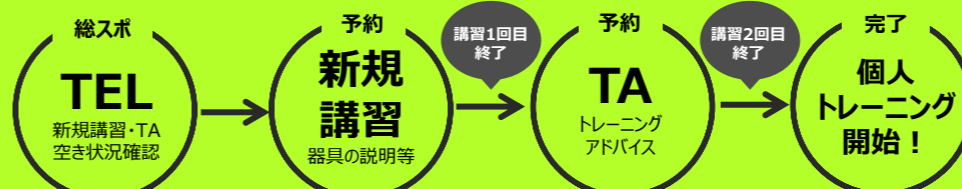
普段より少しだけ「きつい」と感じるくらい体を動かす事で体の  
冷えも改善にも繋がります。無理なく続けられるもの見つけて  
習慣化していきましょう。

総スポで冬に負けない体づくりをしよう！

## Let's go to Athletic Room !!

公共施設のトレーニングジムだから、登録料や月会費は不要！  
自分のライフスタイルに合わせて運動ができる！

#### 利用までの流れ - Flow to use -



【営業時間】9:00～21:00 【料金】300円 / 1回  
※利用には最低2回の講習が必要です(予約制)

区内の  
公共施設で

- ① **マシンの充実度No.1！**
- ② **フリーウェイト設備No.1！**
- ③ **広さ、解放感No.1！**

#### ⚠ 注意点

- 新規講習・TAの定員は4名です。必ず事前に連絡し、確認してください。
- 個人トレーニングを行うためには必ず2回の講習(新規講習・TA/各1回)が必要となります。
- 登録より1年間利用がなかった場合、自動的に登録抹消となり、再登録が必要となります。  
※定期的に利用されている場合(1年間に1回でも利用)は、自動更新されます。

