

# ハッスルパーク

2024年5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

新しい環境に  
慣れてきましたか？

「今月の特集」  
メンタルヘルスケア運動について

5月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
5/13(月)	休館日
5/18(土)	無料公開日

日付	内容
5/1(水)	屋内施設7月分一般受付開始
5/1(水)	屋外施設6月分抽選申込用紙受付開始
5/7(火)	屋外施設6月分抽選申込用紙受付締切
5/11(土)	屋外施設6月当選者受付開始(～19日)
5/23(木)	テニスコート6月分一般受付開始
5/24(金)	野球・運動場6月分一般受付開始
5/25(土)	屋外施設6月分電話受付開始

日付	主催	内容
5/3(金)	【バスケットボール連盟】	足立区民大会【中学生の部】
5/4(土)	【バスケットボール連盟】	新人戦
5/5(日)	【卓球連盟】	ジュニアスポーツ大会
5/5(日)	【フープインザフード】	バスケット4on4 決勝大会
5/6(月)	【バレーボール連盟】	春季大会【家庭婦人】
5/11(土)		わんぱく相撲大会
5/12(日)	【卓球連盟】	春季団体リーグ戦
5/19(日)	【ビーチボールバレー連盟】	第60回 春季大会
5/26(日)	【卓球連盟】	春季団体リーグ戦

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

5月スポーツなぞなぞ答え

①ソフトボール おじいちゃん、「祖父(そふ)」と言いかえることができます。祖父とボールを使ったスポーツ。つまり…【祖父とボール → ソフトボール】となるので、ソフトボールが正解です。

②卓球 卓球は別の言葉で「ピンポン」って言うよね。ピンポンをすると、家の中の人が出てくるね。

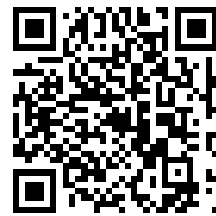
今までのハッスルパークも  
1階受付・公衆電話横にあります

令和5年度ハッスルパークバックナンバー



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!



**【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





# リラックスして運動できていますか？

PICK UP

## メンタルヘルスケア運動について

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。**軽いランニング**やサイクリング、ダンスなどがそれです。それでもハードルが高いなと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

※厚生労働省HPより一部引用

### 筋肉への負荷が比較的軽く長時間継続して行う運動のこと

### 有酸素運動とは・・・

『有酸素』と呼ばれている理由は、運動で体を動かそうとする時に、血中や脂肪などが酸素と結びついてエネルギーを生み出すところからだそうです。

## 今回は有酸素運動の1つ、ウォーキングの正しいやり方をご紹介します！



黒田恵美子先生のウォーキングのススメより

### ウォーキングのポイント!!

#### 歩きに合ったシューズを履く

足にフィットしない靴は、膝や腰などの故障の原因に。速く歩くためにも自分の足に合ったウォーキング専用の靴を選んで。

#### 1000歩ずつ増やすことから

いきなり1日8000歩を目指すのではなく、1000歩ずつ増やすようにし、ときどき速歩きを入れましょう。1日4000歩〜でも大丈夫、まずは始めてみましょう。

#### 歩くのは夕方がベスト

一般的に歩くのは、体温が上がり、運動能力が高まる夕方5時くらいがベスト。起床・就寝1時間以内のウォーキングは避けて。

### 施設情報 トピックス

## 総合スポーツセンターのウォーキング・ジョギングコース



### コースについて

- 全天候型ウレタンチップ舗装
- 2019年にリニューアル工事済
- およそ86〜90周すると、フルマラソン(42.195km)が走破できます!

### ご利用上の注意

- ▼ 混雑時は時間をずらすなど、密を避けてご利用ください
- ▼ ぶつかると危険な速度で走ったり逆走することはお控えください

※総合スポーツセンター調べ

## 毎月開催！スペシャル クライフ コート 《体験会》のお知らせ

5月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、**5日・11日・26日**です！



- ・ 5日(第1日曜日)、13:00~14:30 (ポッチャ・競技用車いすなど)
- ・ 11日(第2土曜日)、13:00~14:30 (コーフボールなど)
- ・ 26日(第4日曜日)、13:00~14:30(ポッチャ・競技用車いすなど)

参加費は無料です。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

※普段も開放時は無料で遊んでいただけます！

### ミニ 雑学

## こどもの日にまつわる雑学



### 〇鯉のぼりについて

なぜ鯉なのか気になったことはないだろうか。アジやイワシじゃ駄目なの？  
 ……そんな素朴な疑問を解消すべくルーツをたどってみると、意外なことに中国のとある伝説にたどり着いた。その伝説とは。  
 中国の黄河上流に激流が連なった竜門と呼ばれる難所の滝があり、そこを登り切った鯉は竜になれるという登竜門伝説である。  
 「登竜門」という言葉自体は今でもよく耳にする言葉で、立身出世や成功のための関門という意味で使われている。つまり、鯉のぼりはこの登竜門伝説にあやかり男の子が様々な困難に打ち勝って大成して欲しいという願いが込められて飾られているのである。  
 また、鯉のぼりには天の神様に來てもらうための目印という役割と、我が家に後継ぎとして男の子が生まれましたという地域社会へのお披露目の意味もあるのだそうです。

5月のスポーツなぞなぞ

① おじいちゃんとする球技はなんでしょう？

② 家の前でやると、中の人が出てくるスポーツってな〜んだ？

答えは裏面をチェックしてね！

