

吉コレ 2018 4TH
HIGH QUALITY COLLECTION
OUTDOOR
4/30 MON・祝
10:00-17:00
井の頭恩賜公園 野外ステージ

吉コレ OUTDOOR
11:00 開会式
11:10 各ブースオープン
12:00 ランチ
13:00 各種展示・実演
14:00 各種展示・実演
15:00 各種展示・実演
16:00 各種展示・実演
17:00 閉会式

いつもお読み頂き有難うございます。今年のゴールデンウィークは、最長で9連休。GWは如何お過ごしになりましたか？
今回は、4月30日（祝）に開催された「吉祥寺コレクション」について報告します。
「吉祥寺コレクション」は「吉コレ」というイベントをご存知でしょうか。このイベントは、2015年に武蔵野商工会議所の主催により開催されたファッションショーです。「吉祥寺コレクション吉コレ」は、よろずぎよう萬吉祥（すばらしき多様性）をキーワードにファッションを様々な形で表現しています。吉祥寺で活躍するファッションブランドが、吉祥寺北口ロータリー特設ステージに集い行うファッションショーはGWの恒例行事となっています。
2018年第5回目となる今回は、更なる進化をめざし井の頭恩賜公園野外ステージで「吉コレ×OUTDOOR」が初めての取組みとして開催され、アウトドアショップや関連団体が大集合。
トークショー、ワークショップを通じて来場者と一緒に「未来「環境」新しい価値観」を創造する参加型イベントが開催されました。

信州ACEプロジェクト『吉祥寺コレクション』

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー
健康運動指導士

大方孝

◎体験会参加者の年代：
80代5名、70代12名、60代6名、50代3名、40代2名、計28名
◎居住地：
武蔵野市5名、杉並区7名、中野区3名、練馬区3名、港区2名、三鷹市1名、世田谷区1名、西東京市1名、三鷹市1名、志木市4名、計28名
また、ポルメーター株式会社（長野県小諸市）のご協力で実現したポルメーターの「ルディック」関連用品の販売ブースも出店。同時にブース前でも、歩くエクササイズ「ルディックウォーク」体験コーナーを開設。ショートコース体験が10名、ノルディックに関する相談は10件、チラシの持ち帰りも100名を超え盛況のうちに無事終了しました。多くの皆様にご参加して頂き有難うございました。

めざせ!! 明るく楽しく健康長寿

スポーツハイツは、(社)全日本ノルディックウォーク連盟公認ノルディックウォークステーションとして、杉並保健所の協定事業で「ルディックウォーク」例会を開催しています。健康長寿でありたいと願う方は、何よりも2本のポールを使うノルディックウォークの実践がお奨めです。会員の皆様も是非ご参加下さい。皆様のご参加をお待ちしております。
そうは言っても、自分一人ではなかなか運動を始められない、まして運動を続けることはハードルが高いと思われている方には、健康運動指導士、ノルディックウォーク公認指導員と専門指導員の在籍施設であるスポーツハイツで健康づくりに適した歩行運動プログラムに参加することをお奨めいたします。
さらに、運動教室に参加するというような社会参加は、脳機能を活用し認知機能を維持することに役立つだけでなく、身体活動量を増やし運動機能を維持することにも効果があります。
最後までお読みいただきありがとうございます。

健康づくりスポーツライフ連絡会

すぎなみ美活クラブは5月～

3月20日杉並保健所会議室において「健康づくりスポーツライフ連絡会」が開催されました。この連絡会は区内の4つの民間運動施設（スポーツハイツ、ヴィムスポーツ、ティップネス下井草、友永ヨーガ学院）と杉並保健所健康推進課および杉並区スポーツ振興課とで構成されています。区民が積極的に健康づくりに取り組む環境を整えることを目的に、協定を締結し定期的に会合をもち、情報交換や様々な事業協力を行っています。
今回の会合では本年度の事業予定について様々な検討がなされました。中でも昨年8月～12月に杉並保健所健康推進課が実施した、女性の健康づくり運動サポート事業「すぎなみ美活club」が本年は5月～9月の開催時期に変更になりました。昨年は杉並区スポーツ振興課の「スポーツ始めキャンペーン」と時期が重なったので、本年は前期に時期を変更することとした。ともに運動習慣のあまりない区民の方々に、運動の大切さと始めるきっかけづくりのサポートをする事業で、私たち民間事業者も協力しております。
スポーツハイツは昨年の「ノルディックウォーク」「アクアエクササイズ（水中運動）」に加えて50才以上の方を対象に、ゆっくりペースで泳ぐことを目的とした「リフックス（リフレッシュ&リラクスの略）」プログラムを提供させていただく予定です。上記民間4施設のほかに区営の体育館や運動施設7箇所の合計11施設において運動プログラムが提供されます。「すぎなみ美活club」に参加するには、まずは区内の保険センター等で開催される「健康講座」に参加することが必要です。
詳しい要項は、区報「広報すぎなみ」(4月15日号、5月15日号)に掲載されています。ご質問等は当クラブフロントにお気軽にお尋ねください。



VOICE ノルディック健康ウォーク!

健康づくりのはじめの1歩はノルディックウォークでした

芝田 優子さん(杉並区在住)

日頃よりウォーキングでもしなさんと健康のことを考えていました。そんな時、目にした広報すぎなみでおしゃれにはじめようノルディックウォーク!
直ぐに習いたいと思い予約をいれました。これまでにスイミングやゆる体操、ヨーガ等の室内での運動は通っていますが四季折々の(花・木・鳥・空気・温度など)自然にふれることはありませんでした。ポールを使って歩く足の負担が軽減出来、気持ちいい疲労感が実感できます。こんなに楽しい気分になったことははじめてです。これから常に健康に前向きに学んで素直に1つでも取り組むことが大切なことと思っています。



健康は、運動することそして充実した生活を送ること

渋谷 弥子さん(中野区在住)

友人の優子さんに誘われてノルディックウォークに興味をもっていたので一緒にすぐに予約をしました。戸外での季節の変化を感じながら仲間と一緒にノルディックウォークに参加することで毎回、気分爽快、リフレッシュをしています。継続することで徐々に足も疲れにくくなり時々6キロ程度歩いても大丈夫になりました。体力や筋力の向上が実感できる事は、何よりもうれしいことです。指導員から具体的な健康講話も毎回楽しく聞くことができることもこの講座の醍醐味です。運動・栄養・休養のバランスをとりまた、人との交流ももながら身体的、精神的にも充実した生活を送れる事がいつまでも大切なことだと思います。



水着バーゲンセール 4/4～4/21に 開催されました!

例年、春に開催しております「水着のバーゲンセール!!」今年も定価の30～50%割引ということで大好評でした!!



夏にジャグジーの改装工事予定

今年の7月末～8月上旬にかけて、ジャグジーの改装工事を予定しております。工事期間中はご不便をおかけしますが、ご協力の程、宜しくお願い致します。

2018杉並区ジュニア・マスタース水泳大会結果(マスタースの部)

5月13日に高井戸市民センター内にある高井戸温水プールにて「2018 杉並区ジュニア・マスタース水泳大会」が行われました! マスタースの部では、総勢145名が266種目に参加し、大会記録はジュニア、マスタース併せて41種目の樹立となりました。スポーツハイツからも8名が16種目に参加しました。そして、美甘純さんが50m・100m自由形で、中台かおるさん50mバタフライで大会記録を樹立致しました。



◎個人結果(敬称略)

種目	名前	記録	備考
＜マスタース・女子＞			
100m個人メドレー	小西 真理	1分29秒59	
	蛭間 千恵	1分39秒57	
25m自由形	小西 真理	15秒84	
50m平泳ぎ	中台かおる	49秒95	
	蛭間 千恵	51秒59	
50mバタフライ	中台かおる	41秒13	大会新
＜マスタース・男子＞			
100m自由形	美甘 純	59秒38	大会新
25m自由形	中津 吉成	16秒67	
	小西 明宏	17秒33	
25m平泳ぎ	松本 航	16秒28	
25mバタフライ	中津 吉成	19秒55	
	美甘 純		
200mメドレーリレー	中山 望	1分05秒13	
	松本 航		
	小西 明宏		
50m自由形	美甘 純	26秒15	大会新
	小西 明宏	37秒53	
50m平泳ぎ	松本 航	35秒78	
	松本 航		
200mフリーリレー	中津 吉成	57秒10	
	小西 明宏		
	美甘 純		

杉並区水泳連盟指導員救急法勉強会



3月下旬、高井戸地域区民センターにおいて杉並区水泳連盟指導員の救急法勉強会が開かれました。普段は、区営の高井戸温水プールと杉並第十小学校プールにおいて水泳教室ないし水中運動教室の指導を担当している指導員が集まって心肺蘇生法とAEDの勉強会を行いました。

2000年に国際蘇生連絡委員会(ILCOR)によって世界的規模の心肺蘇生法のガイドラインが策定されて以来、5年ごとに専門家による見直し、改訂が行われています。2005年を経て2010年ガイドラインでは50年振りと言われる内容変更(胸骨圧迫=心マッサージの重要性を強調)があり、それを踏襲して2015年ガイドラインが現行の基本手技となっています。詳細については、各種講習会に参加し、実際に訓練用人体で体験されることをお勧めします。今回は東京オリンピックが開催される2020年に、また新たなガイドラインが発表される予定です。ILCORのガイドラインを基に各国のガイドラインが作成されており、我が国では日本蘇生協議会(JRC=Japan Resuscitation Council)が国内向けに更新しています。さらにJRCのガイドラインに従って、日本赤十字社、東京消防庁(他各消防局・消防本部)、日本水泳連盟、日本スイミングクラブ協会(JSCA)、日本ライフセービング協会(JLA)、等による講習会が展開されています。
今回の杉並区水泳連盟指導員勉強会は、スポーツハイツの矢野社長(元日本赤十字社救急法指導員・同社水上安全法指導員、JSCA認定安全水泳法講師)が講師を務めました。



スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/



携帯電話で
お気軽にアクセス!

