

スポーツがっしが

～あなたの夢を技術で創造～

下 (株)トヨコー建設
代表取締役 岡田吉充
葛飾区柴又7-1-11 ☎5694-1321

<グループ会社>
・(株)岡田不動産 東京都指定法人
葛飾区柴又7-1-11 ☎(3659)1321
・新小岩営業所
葛飾区新小岩1-52-10 ラカノS1F

No.380

令和2年(2020年)
(毎月15日発行)

葛飾区奥戸総合スポーツセンター
〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1

TEL(3691)7111
FAX(5698)1752

Goggle

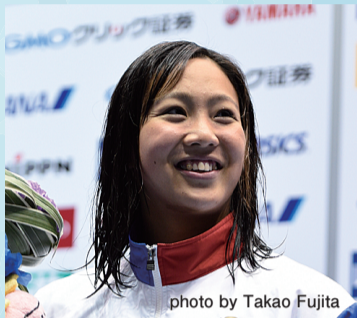
2面=水泳管理指導員養成講習会、かつしかふれあいRUNフェスタのランニング大会100撰選出、各種スポーツ大会ほか 3面=施設抽選、予約、休館スケジュールほか 4面=かつしか地域スポーツクラブの紹介

葛飾区トップアスリートを応援しよう!!

葛飾区トップアスリートって?

東京2020大会や世界規模の大会出場等を目指す葛飾区にゆかりのある選手を「葛飾区トップアスリート」として認定し、葛飾区全体で応援しています。現在、16名が認定され、活躍しています!

●今回は水泳選手をご紹介します!
水泳競技では、来年4月に開催される日本選手権で日本代表の座を競います。区民の皆様も渡部選手・松元選手・山本選手の活躍を応援しましょう!



渡部 香生子
Kanakano Watanabe
葛飾区立堀切小学校出身、JSS所属
2019年：第95回日本選手権水泳競技大会200m平泳ぎ優勝
2016年：リオデジャネイロオリンピック200m平泳ぎ出場
2012年：ロンドンオリンピック200m平泳ぎ出場
★100m平泳ぎ 日本記録保持者



松元 克央
Katsuhiko Matsumoto
葛飾区立東水元小・常盤中出身、セントラルスポーツ所属
2019年：第95回日本選手権水泳競技大会200m自由形優勝
世界選手権200m自由形準優勝
ジャパンオープン100m自由形優勝 200m自由形優勝
★200m自由形 日本記録保持者



山本 茉由佳
Mayuka Yamamoto
葛飾区立上平井中学校出身、ルネサンス所属
2019年：第95回日本選手権水泳競技大会50mバタフライ2位
2018年：日本選手権50m自由形2位
第18回アジア競技大会50m自由形4位
2017年：インターハイ50m・100m自由形優勝

動画で見られる! お家でトレーニング特集

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が発令され、外出自粛が呼びかけられていますが、葛飾区トップアスリートの渡部香生子選手・山本茉由佳選手が自宅でできるトレーニングやストレッチをYouTubeで紹介しています!

渡部香生子選手の体幹トレーニング



体幹(おおよそ胴体)部分のトレーニングは、体のいろいろな部分の連携をスムーズにし、安定性を向上することで体の引き締めや体力の向上だけでなく、ケガや腰痛の予防にも効果があります。

右記QRコードを読み込んで、渡部選手公式ホームページから動画をチェック!



山本茉由佳選手のストレッチ講座



ストレッチにより柔軟性がUPすると、スポーツ中に限らず日常での転倒など、ケガに繋がるリスクを減らすことができます。また、筋肉を伸ばすことで血行が促進され、疲労の回復や姿勢の改善にも繋がっていきます。

右記QRコードを読み込んで、区公式YouTubeから動画をチェック!



新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うイベントの中止・延期について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、紙面に掲載しているイベントを中止・延期する場合があります。開催については、下記QRコードを読み込み、区ホームページにてご覧になるか、各問い合わせ先へ確認してください。



初心者
大歓迎!!

レッツチャレンジスポーツ 少年少女 野球教室



ティーボール、ストラックアウト、スピードガン計測等、野球の楽しさを体験しよう!!

6月21日(日)午前10時から
奥戸総合スポーツセンター野球場
(高砂1-2-1)



対小学4年生以下 定200名程度 費無料

方(1)所定の申込用紙を区ホームページでダウンロードするか、区役所1・2階区民ホール、2階広報課前のチラシラックにて入手し必要事項を記入の上お申し込みください。(2)往復ハガキに①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤ファクス番号⑥保護者氏名を記入してお申し込みください。

6月8日(月)必着

申問「少年少女野球教室」係〔下記欄外参照〕

ホームページのご案内

葛飾区体育館施設指定管理者のホームページ <http://www.spo-katsushika.esforta.jp/>
各施設の画像や利用方法・地図などがご覧いただけます。

問合せ先

〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1
奥戸総合スポーツセンター内生涯スポーツ課「0000」係
☎(3691)7111 FAX(5698)1752