



トレ室
から

夏バテの次は、『秋バテ』にご注意を！

9月になると暑かった夏も終わり、涼しくなってくるころですね。涼しくなって過ごしやすはずなのに、体がだるい、食欲がないなどの夏バテに似た症状で不調を感じることはありませんか？もしかすると、その不調は秋バテが原因かもしれません。秋バテは、夏の疲れや気温の寒暖差、気圧の変動などによって、自律神経が乱れることで起こります。自分ではコントロールしづらい要因が多く、秋バテは誰にでも起こる可能性があるので注意しましょう！

秋バテの予防&対策

①正しい入浴

38～40度のぬるめの温度で、10～30分かけてゆっくり入ります。副交感神経が優位になり、血流改善や、質の良い睡眠、胃腸の機能向上が期待できます。

②適度な運動

オススメは、20～30分程度のウォーキングです。じんわり汗をかく程度の運動を、毎日続けることがベストです。運動習慣を取り入れることで、自律神経の機能が改善されます。

③温度調節

朝と夜の気温差が大きくなりやすい季節です。羽織るものを用意し、温度調節をしましょう。また屋外と屋内の気温差が5度以内になるように心がけましょう。



まだまだ、暑い日はありますが季節は秋へと変わり始めています。少しずつ秋の過ごし方に、生活スタイルをチェンジしていきましょう！

プール
から

8月は「水中ウォーキングのメリットはどのような点にあるのか」というお話をいたしました。今回は「水中ウォーキングを行う際に注意すべきこと」についてお話いたします。まずはじめに、動きの大きさです。水中ウォーキングを行う際に重要なことは、歩く早さではなく、水中で大きく動くように心がけることです。水中では足場が不安定なこと、そして水圧によりカラダ全体に負担がかかります。そのため、かかとから着地して足の裏全体で体を運ぶこと、また腕を大きく動かし水をかくことを意識しましょう。続いて、ウォーキングの継続時間です。あらゆる有酸素運動の種類と同様に、20～30分以上の運動を連続して行った後でないと脂肪は燃焼され始めません。なのでダイエット目的の場合には1時間程度の継続がお勧めです。駒場体育館では約30分のレッスンを行いますが、その後およそ30分続けて運動を各自で行っていただければと思います。その他、数多くのレッスンをご用意しております。皆様のご来館をお待ちしております。

9月スイムレッスン

水中ウォーキング

火曜日 11:00～11:30
金曜日 13:00～13:30

初心者の為の水泳教室

9月・10月
クロールの基本的な泳ぎ方
金曜日 20:00～21:00

4種目泳法指導

9月 クロール
10月 平泳ぎ
水曜日 20:00～21:00

9月 一般公開プログラム・スケジュール

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:40	5・12・19・26
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	6・13・20・27
ゲートボール	木曜	9:00-11:00	7・14・21・28
アクアビクス		19:00-19:50	
卓球	金曜	19:00-21:30	1・8・15・22・29
剣道	土曜	15:40-18:40	2・9・16・30※23日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	2・16・30
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	3・17
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	10

無料公開イベント 体育の日 10月9日(月祝) 9時～22時

終日無料で駒場体育館の全施設が利用可能です！

プール 25m×6コース

- 対象：おむつの取れた3歳以上
 - 持ち物：水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル・ロッカー代100円(返却式)
 - 利用方法：当日B1Fプール受付にお越しください。
- ※3歳以上の未就学児がご利用の際は、保護者(高校生相当年齢以上)の付き添いが必要です。
※18:30以降にご利用の小学生は、保護者の送り迎えが必要です。

トレーニング室

※初めての方は初回者講習を受講ください。

- 対象：16歳以上
- 持ち物：運動しやすい服装・屋内用運動靴
- 利用方法：当日2Fトレーニング室にお越しください。



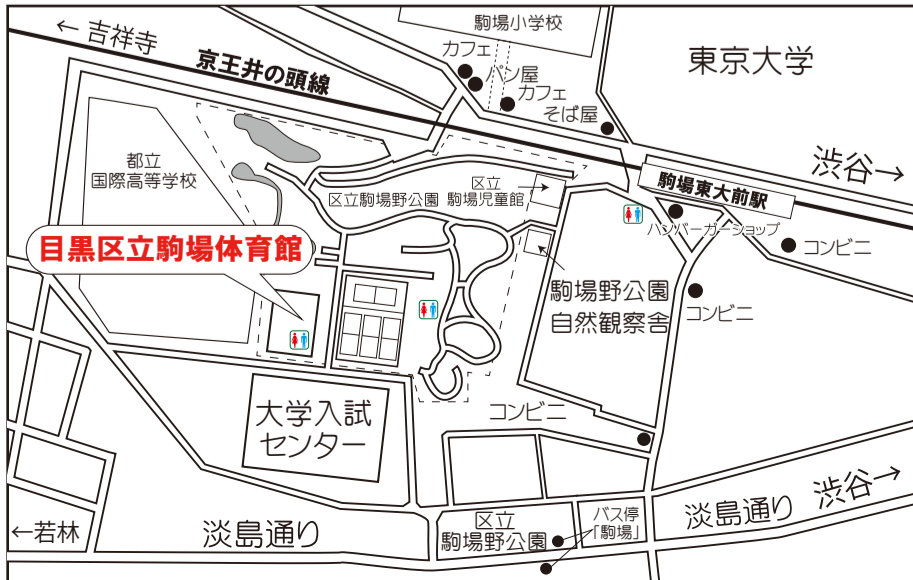
布やリボンを使って遊びながら、色々な動きを発見していく「カラダ遊びダンス」です。参加者の心とカラダに合わせてそれぞれのダンスが生まれます。障がいの有無にかかわらず、交流を深めながら楽しくカラダを動かしましょう！

10月18日(水)
13:30～15:00

- 【場所】駒場体育館 体育室
- 【対象】小学生以上(高齢者、障がい者を含む)
*介助が必要な方は介助者同伴
- 【定員】50名
- 【費用】無料
- 【持ち物】運動しやすい服装、屋内用運動靴、飲み物
- 【講師】稲森 洋子

みんな
でダンス

申込期間：9/15(金)～10/5(木)



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス
〒153-0041 目黒区駒場2-19-39
TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926
駒場体育館ホームページ <http://www.komaba-taikukan.jp/>
目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

- 京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分
- 東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き、淡島行き
- 東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
- バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。(返却式)
※祝日はお休みになるプログラムがあります。詳しくは体育館までお問い合わせください。