



年末年始休館のお知らせ 12月28日～1月4日

トレ室  
から

## 年末年始に太らないために！！ 今から運動習慣をつけて3つの代謝アップ！

年末年始は忘年会やお正月が重なり太りやすい時期です。運動習慣をつけて筋力をつけることで基礎代謝を上げ、また日々の運動習慣があることで活動代謝も上り、太りづらい体になっていきます。

### ① 基礎代謝

何もせずじっとしていても、生命活動を維持する為に生体で自動的に使われるエネルギーのこと。60%

### ② 活動代謝

仕事や運動の為に消費されるエネルギーのこと。30%

### ③ 食事誘発性熱産生 (DIT)

物を食べることによって消費されるエネルギーのこと。食事をした後、安静にしているでも代謝量は増大する。

個人差はありますが、一般的に成人男性で基礎代謝1500キロカロリーに対して、活動代謝750キロカロリー、成人女性で基礎代謝1200キロカロリーに対して、活動代謝600キロカロリー程度といわれています。

### 食事にたんぱく質を多く取り入れましょう！

たんぱく質は、炭水化物や脂質と違いその多くは体を作る為に使われます。また、摂取時には食事誘発性熱産生 (DIT) と呼ばれる働きがあります。加齢や運動不足で筋肉が衰えると、基礎代謝が低下するだけでなくDITも低下します。トレーニングで筋肉を増やすとDITも高くなるとされています。

DITとして消費されるエネルギー  
たんぱく質：摂取エネルギーの約30%  
糖質：摂取エネルギーの約6%  
脂質：摂取エネルギーの約4%

プール  
から

当館プールスタッフ・青木美友さんの所属するチームが、先日行われた水球日本選手権で2位を獲得しました。

この大会は、10月6日から8日までの間、東京辰巳国際水泳場で開催されました。青木さんの所属するチームは、最終日に行われた決勝戦まで勝ち上がり、当日は私をはじめとするプールスタッフが現地の応援に参加しました。

私は初めて水球の試合を観戦したのですが、ゲーム中とはとにかく攻守の切り替わりが素早く、水中で行われているスポーツだとはとても思えませんでした。驚きと興奮のあまり、応援中に思わず声を上げてしまう場面も。また、スタッフの横山さんは「水球は“水中の格闘技”と呼ばれているだけに、時には水着が破けてしまうほど、水面下で数多くの攻防が繰り広げられていると聞きました。ファールをせずに相手のゴールを防ぎ、どのように攻撃にシフトするのかを考えるのも、水球の魅力のひとつだと感じました。」



水球

と言っていました。試合後、青木さんと話した際、「2020年の大会も、同じく東京辰巳国際水泳場が水球の試合会場となります。水球の魅力を感じてほしく、試合の際には是非とも会場まで足を運んでいただきたいです。」とコメントをもらいました。



青木美友さん

山林佳樹

## 12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	お休み	
アクアビクス		19:00-19:50	7・14・21
卓球	金曜	19:00-21:30	1・8・15・22
剣道	土曜	15:40-18:40	2・9・16 ※23日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	2・16
ソフトテニス	第1・3・5日曜	お休み	
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	10 ※テニスはお休み

## 庭球場・ゲートボール場及び 2階更衣室設備改修工事による休場のお知らせ

日頃より駒場体育館をご利用いただきまして誠にありがとうございます。駒場体育館の庭球場・ゲートボール場及び2階更衣室は、改修工事のため以下の期間ご利用いただけません。ご不便をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

休場……庭球場全面、ゲートボール場  
期間……平成29年12月1日(金)～  
平成30年1月31日(水)  
内容……人工芝全面張り替え工事

使用中止……2階男女更衣室  
期間……平成29年12月4日(月)～  
平成30年1月13日(土)  
内容……更衣室内設備改修工事

※ 期間中、更衣、ロッカー利用は男女とも地下1階プール更衣室をご利用ください。  
なお、平日体育室での一般公開、教室利用の女性の方に、更衣場所として会議室を準備いたします。その場合更衣後、荷物は体育室へお持ちください。  
貴重品は各自管理もしくは地下1階貴重品ロッカーをご利用いただきますようお願いいたします。



### 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  
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き  
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き  
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。