

トレ室から

よく眠れていますか？

4月になり暖かくなって、ついウトウトしがちですね。
ただ、そのウトウトの原因は睡眠の質が落ちてしまっているためかもしれません。
しっかりと原因を見つけて、春眠暁を覚えず・・・という感じに気持ち良く眠りたいですね。

こんな習慣NGですね～

どうなる？

こうしましょう！

寝つけにアルコールを摂る	寝酒で眠気を誘って寝るのが習慣という方。アルコールの利尿作用や分解終了で中途半端に目覚め、睡眠障害や中途覚醒に。	就寝2時間前には晩酌は終わらせましょう。
帰宅が遅かった日に就寝直前に夕食	眠っている時も消化活動が続き、内臓が休めず睡眠障害に。	就寝3時間（19時位）前には腹持ちの良い物を摂り、帰宅後にヨーグルトなどの胃腸に良いものを摂って、就寝。
朝帰りの日、夕方まで爆睡	睡眠のリズムが崩れて、睡眠障害を招くことに。	布団に入る前に日光を浴び、バナナなど消化の良いものを少し摂って就寝。12時～13時には起きて、午後は活動的に過ごします。
カーテンや雨戸をしっかりと閉めて寝る	寝床を完全に閉め切ってしまうと良い目覚めを妨げることに。	10cm程開けて、日光が入る環境にすると、日光で外が明るくなるのに合わせ、身体が覚醒に向かう。すっきりとした目覚めが期待できます。良い目覚めは良い眠りのバロメータ。
夜、スマホでメールチェック	この行為は、コーヒー2杯分飲んだと同じ位覚醒作用があり、睡眠障害に。	明るい所でさっとメールなどを就寝1時間前に終わらせて、目も休ませて就寝しましょう。

プールから

クロールには大きく2ビートキックと6ビートキックがあります。
一般的に2ビートキックは長距離を泳ぐとき、6ビートキックは短距離を泳ぐときとされています。長距離は体力の消耗が比較的少ない2ビートキックが適していて、瞬間的な爆発力が必要である短距離は6ビートキックがあっているということです。

簡単に説明をすると、2ビートキックは片手に対してキックを1回打ちます。6ビートキックは片手に対してキックを3回打つ泳ぎ方です。2つのキックのうち、初心者の方におすすめなのは6ビートキックです。

クロールにおいてキックは姿勢の安定に大きな効果があります。初心者の方は姿勢の確保が難しく、無意識のうちにキックで安定させています。つまりキック数が多い6ビートキックの方が姿勢の安定が行いやすいということです。「練習は行っているのだけどなかなか上達しない」という方はキックの回数を意識してみてもいいかもしれません。



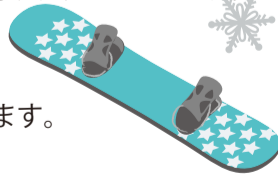
4月 一般公開プログラム・スケジュール ※祝日はお休み

ゲートボール	火曜	9:00-11:00	3・10・17・24
生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道		15:40-18:40	
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	4・11・18・25
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	5・12・19・26
卓球	金曜	19:00-21:30	6・13・20・27
剣道	土曜	15:40-18:40	7・14・21・28
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	7・21
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	1・15 29はお休み
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	8

平昌パラリンピック閉幕 2020東京へ

第12回冬季パラリンピック平昌大会が3月18日、平昌五輪スタジアムで閉会式を行い、10日間にわたった障害者スポーツの祭典に幕を下ろしました。冬季史上最多の49カ国・地域から約570選手が参加し、日本選手も金3個を含む合計10個のメダルを獲得しました。おめでとうございます。

アルペンスキー女子の村岡選手は史上最多一人で5個のメダル獲得！男子は森井選手が1つ、スノーボードの成田選手、クロスカントリーの新田選手はそれぞれ2個獲得、メダル獲得はなりませんでした。熱い戦いを繰り広げてくれたアイスホッケー、バイアスロンの選手、その他の選手も皆素晴らしかったです。残念だったのはテレビ中継やニュースが少なかったこと。障害者スポーツは障害者向けの特別なスポーツではなく、健常者も行うことができ、逆に難しいこともあるスポーツです。視聴率や販売部数を見ることができませんが、TV局をはじめメディアの取り上げをもっと欲しかったですね。また、放送をスポンサーする企業も増えて欲しいなあなんて思います。冬季パラリンピック旗は次回開催地・2020北京に引き継がれました。と、その前に2020年8月～9月、東京でオリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。実は、パラリンピックが開催されたのは1964年の東京大会からなのです。2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会では、発祥の地として、別々の大会ではなく同じスポーツの祭典として行われる（取り上げられる）ように、メディアのみなさんに頑張ってもらいたいと思います。もちろん観戦する私たちも頑張っていきたいと思います。



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。