

プール  
から

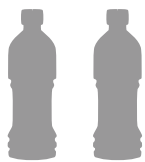
## 水の事故を防ぐために！

### 着衣泳のすすめ



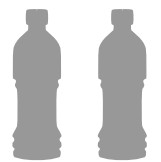
皆さんは着衣泳がどのようなものかご存知でしょうか？  
現在では小学校の授業などで着衣泳を体験する機会もありますが、  
どのようなものかよくわからないという方も多いのではないのでしょうか。  
まず、着衣泳とは万が一の時に呼吸を確保し、浮いたまま救助を待つというものです。  
「泳」という文字は入っていますが、基本的には泳ぎません。服を着たまま泳ぐことは水泳  
経験者でも非常に難しく、又、河川や海などは管理されているプールとは違い、水温が低く、  
流れもあるため体力の消耗が激しい為です。そのため、泳がないで「浮いて待つ」ことが  
とても大切です。また、落水した時に靴や服は脱いではいけません。服や靴は身体を保温  
してくれるだけではなく、浮き具の役割を果たすので衣服を着たまま救助を待ちましょう。  
もし、万が一落水した時に冷静を保つことは難しいです。自分の身を守るためには正しい  
知識を身に付ける事が第一です。万が一に備え、是非着衣泳について学んでみてください。

トイレ  
から



## 水分補給に落とし穴！？

### ～ ペットボトル症候群 ～



7月に入り、暑さが本格的になってきました。これから続く夏の猛暑で、夏バテや熱中症が増えてくることでしょう。  
夏バテ対策に水分補給をしっかりとりたいところです。しかし、水分補給もただ多量の水分を取ればよいというもの  
ではありません。その落とし穴として、ペットボトル症候群というものがあります。

#### ◎ ペットボトル症候群とは ◎

別名、清涼飲料水ケトーシスと呼ばれる  
糖尿病の症状のひとつです。糖尿病の自  
覚のない人が、清涼飲料水などから糖分  
を多く摂り高血糖になると、のどが渇く  
ため、より多くの水分を飲みたくなりま  
す。この悪循環が症状を引き起こす原因  
になります。

#### 〈症状〉

- ・喉が渇き易くなる（多飲）
- ・トイレに行く回数が増える（頻尿）
- ・身体がだるい（倦怠感）
- ・急な体重の減少
- ・重症になると意識障害

#### 〈予防〉

- ・スポーツドリンクは2～3倍に薄めて飲む
- ・冷やし過ぎない（冷やし過ぎると甘さを感じにくくなり飲む量が増える）
- ・水、無糖の炭酸水、麦茶、ほうじ茶（カフェインレスのお茶）を飲む

★水分補給はとても大切ですが、糖尿病を防ぐためにも糖分を摂りすぎないように意識することも同じように大切です。これを機に普段飲むものを見直してみてもいいかもしれません。

# 一般公開プログラム・スケジュール

## 7月

ゲートボール	火曜	9:00-11:00	3・10・17・24・31
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 <small>26日はお休み</small>
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 <small>21日はお休み</small>
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	1・15・29
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	8

### ●● 刺青・タトゥーのある方のご利用について ●●

刺青・タトゥーを露出した状態の方は、  
ご利用できません。  
ラッシュガード等を必ずご着用ください。

※他の利用者やお子様の不安感を解消し、快適な水泳を楽しんでいただけるようご理解、ご協力をお願いいたします。  
※ラッシュガード等は、原則としてご自身でご用意くださいますようお願いいたします。なお、貸出しもしておりますが、数に限りがございます。



刺青・タトゥーの露出禁止! 目黒区

夏休み期間7月21日～8月24日の  
「こどもサポートプラン」  
(中学生以下の土曜日プール無料公開)  
は、行いません。

### 只今受付中の教室

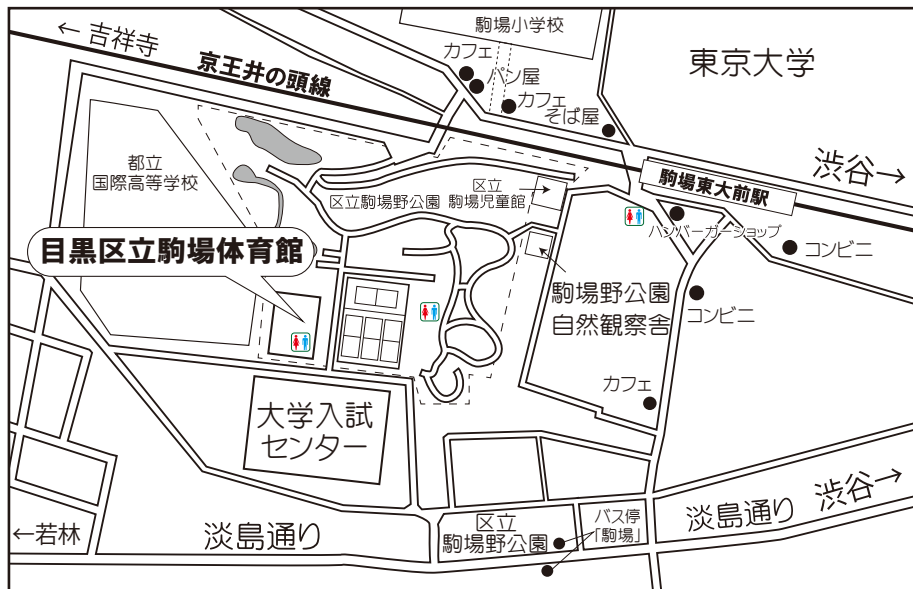
8/24 (金) ~	<b>新</b> 幼児体操教室 15:30 ~ 16:30
8/2 (木)	月いち運動講座 作って遊ぼう! 11:00 ~ 12:00

※だけ お見逃しなく!

### 年に一度のイベントです!

7/21 (火～土)	夏季期間無料ショートレッスン バタ足、平泳ぎ、 クロール、背泳ぎ、親子
8/26 (日)	ミックスダブルステニス駒場杯 7/15 ~ 受付開始
9/3 (月) ~	60歳以上の水泳教室 7/15 ~ 受付開始

詳しくは駒場体育館までお問い合わせください。



### 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。