

2018年
10月

駒場体育館だより



スポーツの秋!



普段は運動をしないけどちょっと運動を試してみようという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな方にお勧めしたいのが水中運動です。水中運動の特徴は水の特性である浮力・抵抗を使って身体を動かすということです。浮力があることによって、肩まで水につかると体重は約 1/10 まで減少し、楽に身体を動かす事ができます。また、抵抗があることによって、身体の動きが緩やかになり、足腰への負担が少なくなるというメリットがあります。浮力と抵抗があることによって、足腰に不安がある方にも行いやすい運動です。

当プールでは水中ウォーキング、アクアビクスといった初心者の方でも楽しめる教室を実施しております。1 回のみ参加でも大丈夫ですので是非参加してみてください。

又、今月 8 日の体育の日はプールが終日無料でご利用いただけます。皆様のご来場お待ちしております。

10月スイムレッスン

水中ウォーキング

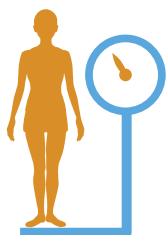
火曜日 11:00~11:30

金曜日 13:00~13:30

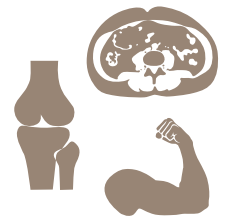
アクアビクス

水中ウォーキング、ストレッチ
水中エアロビクス等

木曜日 19:00~19:50



体組成を知った上での健康づくりをしましょう!



体組成とは、簡単に言うと「からだは何でできているか」ということです。からだを構成する組成成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。この体組成を簡単に知るための方法の一つとして、体組成計での計測があります。

脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたり、体組成のバランスが悪いと生活習慣病や体調の乱れにつながります。例えば、肥満や生活習慣病の予防・改善には、自分のからだの状態を総合的にチェックし、常日頃から健康を意識する必要があります。体組成計を利用すれば「筋肉量の減少」「基礎代謝の減少」「内臓脂肪レベルの増加」などに気付くことができます。それらの変化に気付くことで肥満や間違ったダイエットを防ぐことができます。

将来の健康は自分自身で確保しなければなりません。その意味でも体組成を継続的に計測して、日々の健康管理と維持・増進を心掛けましょう。

駒場体育館には体組成計がありますので、ぜひ体組成の計測をしてから運動をしましょう!

ゲートボール	火曜	9:00-11:00	2・9・16・23・30
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	3・10・17・24・31
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	4・11・18・25
卓球	金曜	19:00-21:30	5・12・19・26
剣道	土曜	15:40-18:40	6・13・20・27
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	6・20
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	7・21
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	14

※体育室はお休み

2008年北京オリンピック100M、200M平泳ぎ出場の末永雄太さんが今年も駒場体育館プールに来場!

無料 イベント

オリンピックと触れ合おう!

11月23日(金・祝) 13:00~14:50

イベント内容

- 平泳ぎレッスン
- デモンストレーション
- オリンピックに挑戦!
「リレー」



【場 所】 B1F プール
 【対 象】 小学4年生以上中学生以下
 (25m以上泳げる方・定員:20名)
 高校生以上
 (25m以上泳げる方・定員:10名)
 【定 員】 30名(上記参照)
 【費 用】 無料
 【持ち物】 水着、水泳キャップ、ゴーグル
 (ガラス製不可)、タオル



すえなが ゆうた

【講師】 **末永雄太**

- デサントジャパン所属
- 2008年北京五輪出場
- 2010年アメリカ・アーバイン・パンパシフィック出場

申込期間 : 10月15日(月)~11月12日(月)必着



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。