



トレ室
から

風邪をひかないための生活習慣!!



気温が下がり、空気が乾燥すると、風邪（くしゃみや鼻水、咳などの症状）をひく人が増え始めます。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

風邪の感染ルート

接触感染...

ウイルスが付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する。

飛沫感染...

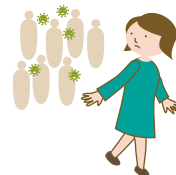
風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が飛び散り、それを吸い込むことによって感染する。

空気感染...

咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによって感染する。

風邪予防の基本

- ・こまめに手洗い。
- ・マスクの着用。
- ・症状の出ている人に近づかない。



★さらに、風邪に負けない身体づくりのために！

- ・しっかりと睡眠をとる。
(睡眠は体力や体の機能回復に欠かせません)
- ・十分に栄養を摂り、適度に運動。
(免疫力の向上のため十分な栄養とりましょう)



もし風邪を ひいてし まったら

- ①十分な休養と睡眠をとる。
- ②ウイルスにより胃腸が弱っているときは、おかゆなど温かく消化の良いものを食べる。
- ③水分補給を十分に行う。(発熱や炎症があると体内の水分を消耗します)
- ④体力の消耗も激しいため、たんぱく質や糖質などでエネルギー補給をする。

インフルエンザ対策も十分に!!

風邪：鼻水やくしゃみ、のどの痛み、38度までの発熱など。

インフルエンザ：38度以上の高熱、全身の倦怠感、関節痛、筋肉痛、悪寒、咳や鼻水、下痢、嘔吐など。インフルエンザは例年11月下旬から3月頃に流行すると言われています。早め早めの対策が必要です。

これからどんどん寒くなっていきますが…

風邪予防の基本をしっかり理解して健康的な生活を送っていきましょう!!!

ゲートボール	火曜	9:00-11:00	6・13・20・27
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	7・14・21・28
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	1・8・15・22・29
卓球	金曜	19:00-21:30	2・9・16・30 ※23日はお休み
剣道	土曜	15:40-18:40	10・17・24 ※3日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	17 ※3日はお休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	4・18
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	11 ※テニスはお休み

プールから



クロールのバタ足は抵抗になるので、かえって遅くなるという研究結果があるのは皆さんご存知でしょうか。新聞などでも取り上げられていたので、ご存知の方もいらっしゃるかと思います。

これだけ聞くと、「バタ足の練習はしなくていいのか」と思う方もいるかもしれませんが、そうではありません。クロールを泳ぐときのバタ足は姿勢の維持に非常に重要なのです。クロールを泳ぐ際には下半身がどうしても沈みやすくなりますが、バタ足をすることによって下半身を水面に近付けることができます。つまり水平姿勢を作れるので水の抵抗を少なくすることができ、スムーズに泳ぐことが出来るのです。

クロールにおけるバタ足は推進力にはあまり影響はしないそうですが、「上手なバタ足で水平姿勢を保つこと」がタイムの向上に繋がっていきます。

上手なバタ足という少し難しいかもしれませんが、まずはバタ足の役割をしっかりと理解することが大切です。「推進力を上げる」というよりも「姿勢を維持して抵抗を少なくする」という視点で練習を行ってみると良いかもしれません。

クロールの練習という手の形や息継ぎを意識しがちですが、ぜひバタ足の練習も行ってみてください。

申込み制 **無料** イベント 11月23日(金・祝) 13:00~14:50

オリンピックと触れ合おう!

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」

【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)



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

工事のお知らせ

平成30年 **10月15日から**
平成30年 **12月26日まで**

外壁改修工事の為、
ご不便をおかけいたします。
ご理解ご協力のほど
宜しくお願い致します。

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>

※詳しくは11月15日発行の「めぐろスポーツニュース11月号」をご覧ください。