

2019年
4月号

駒場体育館だより



トレーニング室から

春から始める正しい筋トレ生活

少しずつ気温も上がり活動しやすい季節になってきました。

ぜひ、駒場体育館トレーニング室に足を運んで正しい筋トレをして健康な体をつくりませんか？
ここでは、筋トレをすることによる体へのメリットとよくある筋トレの勘違いと正しい方法についてお伝えします。

●筋トレをすることによる体へのメリット

- ・基礎代謝の上昇
- ・冷え性やコリも改善
- ・成長ホルモンの分泌のサポート
- ・ボディメイクにつながる
- ・ストレス解消、ストレスへの耐性ができる



目に見える筋肉の大きさだけでなく、体の中で様々な影響をもたらしてくれる筋トレ。
続けることでいつの間にか体の中が変わっていたら嬉しいですね。元気で張りのある体を保ち、健康な生活を送りましょう。

●筋トレのよくある勘違いと正しい方法

よくある勘違いその1 「とにかく重い負荷で筋トレすればいいと思ってる」

筋トレにおいて大切なことは量より質。

正しい形でトレーニングができていなければ、重い負荷で何度やっても大した効果はできません。
逆に言えば、たとえ重さがさほどなく、回数が多くなくても（10～15回でも）、正しい形でしっかり筋肉に負担をかけてやれば、しっかりと効果はあります。

よくある勘違いその2 「毎日筋トレしないと効果はないと思っている」

筋トレをして筋肉に負担をかけることと、そのトレーニングで損傷した筋肉を休ませ、以前よりも強く大きく成長させることの繰り返しで、筋肉は成長していきます。

毎日同じ筋トレをすると、筋肉を休ませて回復させる期間がなくなり、筋肉の成長も妨げ、けがの原因にもつながります。



駒場体育館トレーニング室には体の部位ごとに鍛えられる様々なマシンがあり、スタッフもいます。お気軽に質問OK! アドバイス等もご要望があればさせていただきます。

プールから

新元号

新元号が発表されました。今回書いている段階ではまだ判明していませんが、元号を決める際にはルールがあることは皆さんご存知でしたか？

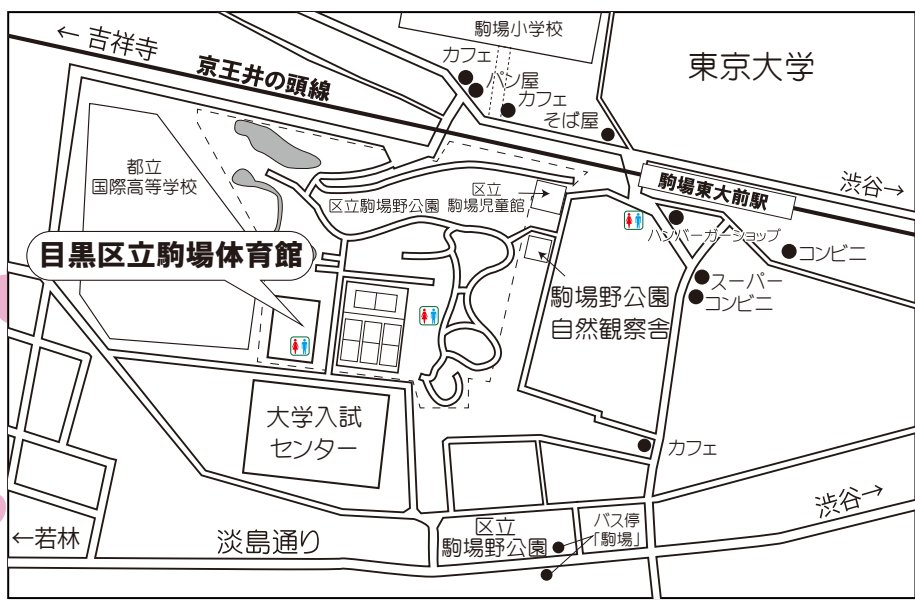
- ①国民の理想としてふさわしいようなよい意味を持つものであること。
- ②漢字2字であること。
- ③書きやすいこと。
- ④読みやすいこと。
- ⑤これまでに元号として用いられてないこと。
- ⑥俗用されているものでないこと。

平成
大正
昭和
明治
慶応
元治

以上がルールとして決められているそうです。厳密に言えば法律ではないので、ガイドラインのようなものにとらえられています。
読み書きしやすすくないといけないというのは文書主義である日本ならではの言えるかもしれませんね。
俗用されていないものというのは人名や企業の商号等で用いられていないことをいいます。
ちなみに新元号含め、新旧の元号は便乗商法を防ぐため商標登録できないことになっています。
このようなルールの中で、元号が決められているのかと考えると見方も変わってくるかもしれませんね。

一般公開プログラムスケジュール 4月 ※祝日はお休み

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:40	2・9・16・23
バレーボール		19:00-21:00	※30日はお休み
音楽体操	水曜	10:00-11:30	3・10・17・24
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



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。