

トレ室  
から

## 睡眠の質を上げる



毎日の睡眠、しっかりとれていますか？寝ているはずなのに元気が足りないと感じるときは「質の良い睡眠」が不足しているかもしれません。「寝つきが良い」「ぐっすり眠る」「寝起きがすっきり」この3つが質の良い睡眠に必要な要素になります。

### ●睡眠の効果●

睡眠の質には体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と相関関係があります。これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。睡眠の質は疲労から心身を回復させる効果に繋がり、肉体疲労はもちろん、脳のように目に見えない部分に蓄積した疲労を取り除くといったことが睡眠の大きな効果になります。睡眠の質を向上させることで成長促進・健康維持につながり、ダイエット・美容促進・スポーツのパフォーマンスアップなど様々な恩恵を得られることができます。



### ●睡眠の質を向上させる方法●

#### ●就寝3時間前には 夕飯を済ませる

就寝時には消化活動が終わっている事が理想的です。体は睡眠より消化活動を優先するため、内臓の休息がとれず睡眠が浅くなってしまいます。



#### ●自分に合った寝具選び

就寝中の発汗、温度変化に対応出来るよう吸湿性・放湿性の良いものに加え、体型に合ったものを選びましょう。枕の高さも好みのものより自身の骨格に合わせたものを使いましょう。枕と頸椎のカーブが合っていないと首や肩が凝ったり、筋肉の緊張が取れなかったりします。

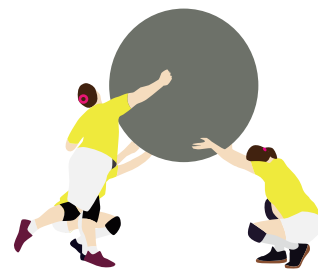
#### ●温かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。(白湯、生姜湯、カモミールティーなど)

上記の他にもぬるま湯での体温上昇や軽めの運動(動き過ぎると興奮状態になり逆効果)、就寝の際のヒーリングミュージックなど睡眠の質を向上させるものは色々あります。自分に合った方法を見つけ、気持ちのいい睡眠に活用してください。

## スポーツの秋！

10月といえばスポーツの秋ですね。そこで今回は、誰でも簡単に楽しめるニュースポーツの中のキンボールスポーツを紹介したいと思います。このスポーツは、カナダで発祥したスポーツで、直径122cmの巨大なボールを使用し、4人1組の3チームで対戦します。3チームでヒットやレシーブを繰り返し、レシーブミスしたチーム以外に得点が入ります。頻繁に攻守が逆転し得点が入るまで続くので運動量が多いですがとても楽しいです。あまり有名ではないと思うので知らなかった方も多いと思います。興味がある方はぜひ機会があればやってみてください！



キンボール

# スポーツDAY

11月23日 月祝 無料!

申込制

## テニスクリニック

- ① **ダブルスゲームを楽しもう**  
9:00～11:00  
A男性クラス B女性クラス Cシニアクラス
- ② **ジュニアテニス大会**  
11:00～14:00
- ③ **親子で楽しむ簡単テニス**  
A 11:15～12:15  
B 12:30～13:30
- ④ **苦手克服レッスン**  
14:00～16:00



無料公開

9:00～22:00

当日  
先着順

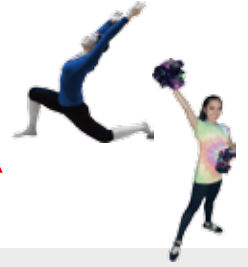
- プール (定員40名)
- トレーニング室 (定員5名)
- ランニングコース (定員5名)
- 体育室プログラム (定員20名)

骨盤調整ヨガ

13:30～14:30

邦★気風

15:00～16:00

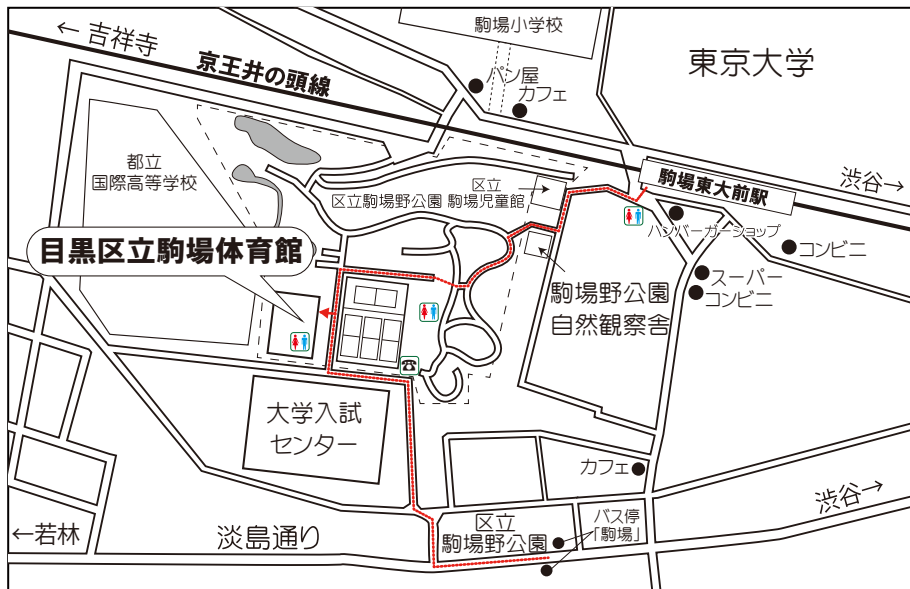


※詳しくは、10/15発行の「めぐろスポーツニュース」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。

## 一般公開プログラムスケジュール

10月

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	6・13・20・27
剣道		15:40-18:00	※“生き生き”のソフトバレーは中止
バレーボール		19:00-21:00	未定
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・23・30
剣道	土曜	15:40-18:00	3・10・17・24・31
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	3・17・31
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



### 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 <https://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。