



トレ室  
から

## 咳エチケットでインフルエンザ予防と拡大防止

コロナウイルス感染症で気が抜けない日々が続いていますが、毎年秋から冬にかけては、インフルエンザも流行シーズンになります。流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

### ○感染経路

#### 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

### ○咳エチケット

咳エチケットとは、咳やくしゃみを他人に向けて発さないようにするエチケットです。一般的なマスクは、せきやくしゃみなどの飛沫感染対策になり、マスク内は湿度や温度が保たれるため粘膜の乾燥を防ぎ、感染予防に繋がります。マスクを着用し、使用後はマスクを放置せずゴミ箱に捨てましょう。

#### 注意！間違ったマスクの使い方

- ☆口だけ覆って鼻を出している
- ☆針金部分を鼻の形に合わせておらず、鼻の横に隙間がある
- ☆ゴムがゆるく頬に隙間がある
- ☆マスクを顎にかけ、洗っていない手で内側に触れ、衛生を保っていない

駒場体育館でも、手指の消毒・検温・マスクの着用をお願いしております。感染を広げないために1人1人が意識をして「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

### ○その他の予防

- ・手洗い・消毒・うがい、冷えを予防して免疫力を高める
- ・適切な温度、湿度管理(50-60%)と空気の入れ替えで空気感染を防ぐ
- ・人ごみや繁華街への外出をさける・バランスのとれた食事と十分な休養をとる



プール  
から

## バタ足



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。新聞などで取り上げられていたので、「知ってるよ!」という方もいらっしゃるかと思います。これだけ聞くと、「じゃあバタ足の練習はしなくていいのか」とい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できるのです。大人の場合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と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。練習の際には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ください!

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!



# オリンピックと泳ごう!

すえなが ゆうた

11月23日(月祝)【講師】末永雄太

13:00~14:50

- デサントジャパン
- 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

【イベント内容】

- 平泳ぎレッスン
- デモンストレーション (途中休憩有り)

【申込制】

- 【場所】駒場プール(3コース使用)
- 【対象】●小学4年生以上中学生以下 (25m以上泳げる方・定員:16名)
- 高校生以上 (25m以上泳げる方・定員:8名)
- 【定員】24名(上記参照のこと)
- 【費用】無料
- 【持ち物】水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)



申し込み: 11月16日(月) 必着

## 一般公開プログラムスケジュール

11月

※祝日はお休み

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	10・17・24
剣道		15:40-18:00	※3日はお休み
バレーボール		19:00-21:00	未定
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・26
卓球	金曜	19:00-21:30	6・13・20・27
剣道	土曜	15:40-18:00	7・14・21・28
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	7・21
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



### 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。