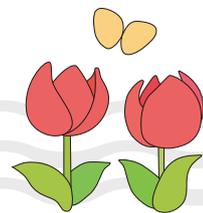


2024年
4月号

駒場体育館だより



春暖の候、皆様体調はいかがでしょう。少し暖かくなってきたとは言え、気温差で体調を崩さないように、今月は簡単な体操で基礎代謝をあげ免疫力のアップを図っていきましょう！

今回はご紹介するのは **四股！** です。

四股は力士が行うというイメージがありますが、体幹を鍛え、軸を整える運動になります。

★四股のメリット

・基礎代謝が上がる

四股はお尻や太ももなどの、体の大きな筋肉を使うので、基礎代謝が上がります。日常に取り入れる事で、カロリー消費に繋がり、痩せやすい体にもなっていきます。

・姿勢がよくなる

四股で片足立ちになる際、バランスを意識することで軸が定まり、姿勢がよくなるとともに、歩き方も美しくなって、見た目もよくなります。

・腰痛予防

体幹力がアップすることで腰への負担が減ります。

・その他の効果

股関節周りの筋肉を伸ばすことで血流が良くなり、冷え性や生理痛の緩和にもつながります。

○四股のやり方

四股のやり方は色々あり、個々の目的にもよっても変化しますが、ここでは体幹力をアップさせ、腰痛予防に適したやり方をご紹介します。

- 1 肩幅の2～3倍程度に足を広げて腰を落とす。
この時に、腰が膝よりも低くならない高さ（平行）を意識し、腰を落としている状態を10秒キープする。
- 2 1の体勢から片脚を上げていく。
ある程度の所まで上げたら、上げていない足の膝を軽く延ばしていく。
伸ばした体制から10秒キープ。
上げた脚をゆっくりと下ろし、1に戻り今度は逆の脚を上げる。
この繰り返し回数は両足で10回！時間にして5分です。
(早くやるよりもゆっくり丁寧に)





花粉！400の法則



春の陽気を感じるようになってきた今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

せっかく暖くなったのだからお出かけでも！と思ったところに多くの花粉症の方にとって気になる「スギ花粉」がやってきます。

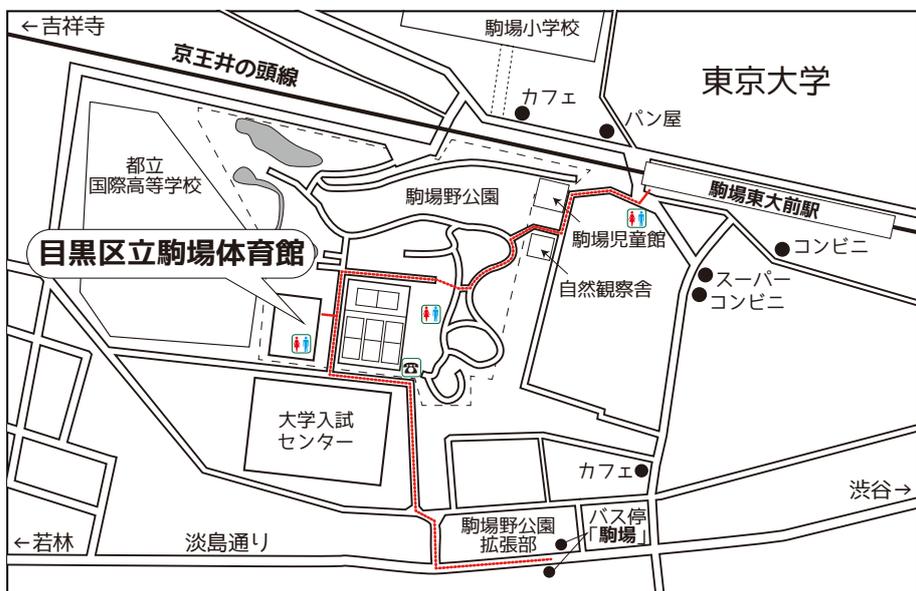
今回のお話はそんな「花粉」についてです。

スギ花粉がよく飛ぶといわれている時期はだいたい2～4月だそうです。冬も終わりを迎え、暖かくなると植物たちがたくさん顔を出すようになります。それと同時に花粉も一斉に飛び出します。

大量に飛ぶ時期は分かっても飛び始めるタイミングが分からないという方は、沢山いらっしやると思います。そこで「400の法則」というものを紹介いたします。天気予報などで聞いたことがあるかもしれませんが、これは1月1日からその日の最高気温の合計が400になる日に花粉が飛び始めるという法則です。今までの経験則に基づいたものなので正確なデータではありませんが、そろそろ来るかも？の目安になるのではないのでしょうか。

一般公開プログラムスケジュール 4月

生き生きライフ	火曜	9：45－11：45	2・9・16・23・30
剣道		15：40－18：00	
バレーボール		19：00－21：00	
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	15：40－18：00	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－	14



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 <https://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）