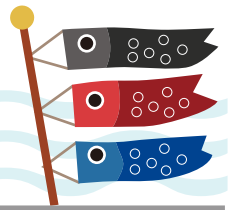


2024年  
5月号

# 駒場体育館だより



目黒区立駒場体育館 〒153-0041 目黒区駒場 2-19-39 TEL 03-3485-7761

トレーニング  
スタッフ  
から

## 寒暖差に気を付けよう

5月の朝晩は、気温が大きく変動しやすい時期です。

この寒暖差が、自律神経に影響を与える可能性があると言われています。

なかでも「交感神経」が優位な状態が必要以上に続くと身体のエネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなることもあると言われています。

大きく体調を崩す前に、しっかり対策していきましょう。

### 寒暖差に負けないために

- ①朝食を食べる** 朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げてくれる働きが期待でき、生活リズムを整える働きがあります。
- ②太陽光を浴びる** 天気のいい日は外に出て日光浴がおすすめです。朝の太陽光は体内時計をリセットしてくれるので、自律神経の安定に良いとされています。また、太陽光を浴びると幸せホルモンと呼ばれる脳内物質の「セロトニン」の合成が盛んになるというメリットもあります。
- ③運動をする** ウォーキングや軽めのランニング、スイミングといったスポーツは自律神経の乱れを予防するのにおすすめです。長い時間、ゆっくり続けられる運動が、自律神経により刺激を与えてくれます。

駒場体育館にはプールやトレーニング室があります。是非ご利用ください！！  
気温や環境に負けない体づくりをしていきましょう。



プール

### 親子水泳教室

11:00～12:00

(おむつの取れた  
3歳以上の未就学児と保護者  
・プール利用料のみ)

申込制！  
6/4 (火)  
のみ切！

一緒に楽しく  
泳ごう！



### 着衣水泳体験会

14:00～16:00

服を着たまま、浮き方、泳ぎ方、  
救助法を体験します  
(小学生以上・プール利用料のみ)



体育室

### みんなでミニバレー

9:00～12:00

ビニール製のボールを使用し1チーム4名でゲームを行います。お子様や初めての方も楽しみながらプレーすることができます。(小学生以上・無料)



申込制！  
6/11 (火)  
のみ切！

### ニュースポーツフェスティバル

13:00～15:00

ミニバレー・ネオテニス・輪投げ・  
シャッフルボード (小学生以上・無料)



### ピラティス 受付開始15:40～

16:00～17:00

当日受付！  
チケット購入後、  
2階で受付を  
済ませてください

カラダが硬い方や運動が苦手な方も安心して  
楽しみながらカラダを動かしていきましょう！  
(16歳以上・施設使用料のみ)



# 駒場野公園で見られる鳥



季節が進み、日々暖かくなっています。今回は駒場野公園でみられる鳥を鳴き声を付けて、ご紹介したいと思います。

まずはよくいる鳥たち。

スズメ(ちゅんちゅん)、ハト(ぽーぽー)、オナガ(ぎゅーい)、メジロ(ちうちう)、シジュウカラ(ちゅぴちゅび)、ヒヨドリ(ぴーぴー)、ムクドリ(ちゅちゅ)

次は、たまに見られる鳥たちです。

ウグイス(ほーほけきよ)、ジョウビタキ(かっかっひーひー)、ヤマガラ(ちーちー) シロハラ(きよきよきよ)、コサギ(ぐえっ)

分かりやすい観察時間はやはり早朝です。

鳥たちは夜明けとともに活動を始め、補食に向かいます。公園にはさまざまな樹木があり、地面にも虫や木の実などがあり、鳥たちが集まってきます。1羽、鳥がいたら、よく同じ種類の仲間がいます。観察している時はポイントがあったら、少し足を止めてみるとたくさんの鳥に逢うことができます。

目を閉じ、集中して鳥の鳴き声を聞くと、あまり聞いたことの無い鳥の鳴き声が聞こえるかもしれません。次に出会う確率が少ない鳥たちです。

モズ(きいーきいー)、キセキレイ(ちちちちうちう)、カワセミ(ちーよちーよ) アオゲラ(ぴよーぴよー)



種類によっては木の高い所にしかいない鳥もいますので双眼鏡があるとより、便利です。私は先日雨上がりの朝、公園内でカワセミに出会いましたよ。

## 一般公開プログラムスケジュール **5月** ※祝日はお休み

生き生きライフ	火曜	9 : 45 - 11 : 45	7・14・21・28
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	1・8・15・22・29
アクアビクス	木曜	19 : 00 - 19 : 50	2・9・16・23・30
卓球	金曜	19 : 00 - 21 : 30	10・17・24・31 ※3日はお休み
剣道	土曜	15 : 40 - 18 : 00	11・18・25 ※4日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9 : 30 - 11 : 30	18 ※4日はお休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9 : 00 - 11 : 00	19 ※5日はお休み
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9 : 00 -	12

※教室申し込み等、詳しくは、5/15発行の「めぐろ区報」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。