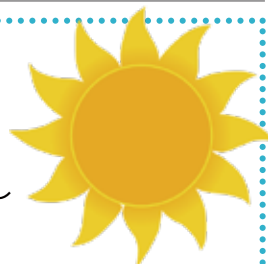


2024年
7月号

駒場体育館だより



暑さに慣れよう！



暑熱順化(しょねつじゅんか)という言葉をご存じでしょうか。人間の体は外気温に対して体温調節を行っており、約37℃に保たれるようになっていますが、急激な温度変化にさらされると体温調整機能がうまく働かなくなります。体の中に熱がこもってしまうと熱中症リスクが高まってしまうため、温度変化に対応するための体づくりが重要になります。体を暑い環境下に少しずつ慣らしていくことを暑熱順化といい、運動による方法とエアコンなどによる環境温度の設定を見直す方法の2つに大別できます。数日～2週間ほどかけて完成すると言われています。

暑い環境下での運動は体内の血流が増加し、皮膚から熱を発散させる能力が高まります。この状態を維持することで適切な発汗が促され、暑いときにも体温を調節する機能が効率よく働くようになります。おすすめは早朝の運動。比較的涼しい時間帯にウォーキングやジョギングなどで汗をかくことを意識して運動しましょう。運動は10分程度からでも大丈夫です。強度が強くなるほど暑熱順化は早く完成すると言われていますが、個人の体力レベルや運動習慣などに照らし合わせ、無理なく続けられる強度で行いましょう。

運動の他にも、環境を見直すことも大切です。外気温と屋内の温度差が激しいと外に出たときに暑さに耐えられず、体が疲弊してしまいます。エアコンの設定温度は熱中症にならない範囲でやや高めにし、扇風機などを上手に利用して暑さに慣れることが望ましいでしょう。

運動時はもちろんのこと、日常生活においても水分補給はしっかりと行いましょう。特に心掛けてほしいのが、水分と共に塩分補給も忘れないこと。汗をかいて暑さに体を慣らしていくため、水分と一緒に失われた塩分を補給しないと血液中のミネラルバランスが崩れ、脱水状態や体調不良などを引き起こしてしまいます。飲み物としてはスポーツドリンクなど塩分を含むものや麦茶などカフェインの入っていないもの、ミネラルウォーターなどを準備しておくとい良いでしょう。

夏の厳しい暑さに適応するためにも、できることから暑熱順化に取り組み、暑さに強い体づくりを目指してみてください。



焼きそばのお話し



バーベキューのシーズンになってきました今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。バーベキューのシメで「焼きそば」をつくることがあると思いますが、皆さん、家で作る焼きそばよりバーベキューで作る焼きそばの方が美味しいと感じませんか？バーベキューの雰囲気のおかげでしょう！というのもあるのですが実はちゃんとした仕組みがあるのです。

その仕組みの答えは「鉄板」です。

普段、家で焼きそばを作る時はフライパンで作りますよね。この時フライパンの底に食材の水分がたまって全体が煮込まれてるようになっています。ですので家の焼きそばはなんとなくもたつとした仕上がりになるのですが鉄板で作った場合、常に水分が均等に保たれ尚且つ程よく飛ばしてくれるので外はカリッと中はしっとりな焼きそばができるということです。

バーベキューなんてする予定ないよ、という方もご家庭のホットプレートで再現できますのでたまには引っ張り出していつもと違う焼きそばを楽しんではいかがでしょうか。

トレーニング
スタッフから

プール
スタッフから



夏休み!

7月23日～8月24日

火・金・土曜開催

こども&親子

スイムレッスン

■参加方法■ 当日先着順
(開始30分前～5分前まで
プールサイドにて教室受付)
※途中参加はできません。



曜日・時間	教室名	内容	対象	開催日	定員
火曜日 14:00-14:30	水に慣れよう! バタ足	・水慣れ ・けのび ・バタ足	小学生	【7月】 23日, 30日 【8月】 6日, 13日, 20日	先着 10名
金曜日 16:00-16:30	めざせ25m! クロール	・けのび ・バタ足 ・クロールの手かき ・クロールの呼吸法	小学生 ※手を回して 10m以上泳げる	【7月】 26日 【8月】 2日, 9日, 16日, 23日	先着 10名
土曜日 11:00-11:30	親子で水慣れ 教室	・水慣れ ・水中ジャンケン などで水に慣れていきます	おむつの取れた、 3歳以上のお子様 (水に慣れていない方) 1名とその保護者	【7月】 27日 【8月】 3日, 10日, 17日, 24日	先着 8組 16名

【費用】プール利用料のみ(こども200円/大人400円/65歳以上・障がい者200円)

【持ち物】水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル・100円硬貨(返却式ロッカー用)

【講師】駒場体育館スタッフ

一般公開プログラムスケジュール 7月

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	2・19・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・31
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	4・11・18 ※25日はお休み
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-taiikukan.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)

※教室申し込み等、詳しくは、7/15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。