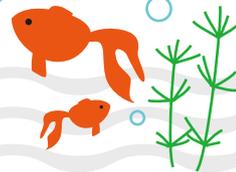


2024年  
8月号

# 駒場体育館だより



トレーニング  
スタジオ  
から



## 夏の睡眠



夏は朝起きると体がだるかったり、汗びっしょりだったり夏が目覚めにはトラブルがつきものです。暑さで寝苦しかったり、早く起きすぎてしまったり、睡眠不足になることがあります。睡眠不足は、体温維持能力が低下し熱中症の要因になることが分かっています。

質の良い睡眠には体温調整が大切です。体温には皮膚体温と深部体温があり、睡眠と深く関わるのは深部体温です。深部体温が低下すれば基礎代謝も低下し、脳を中心に全身の臓器が休憩モードに入ることによって睡眠に誘われます。では、どうすれば深部体温を下げられるか。

まずは部屋の室温や湿度をエアコンで調整すること。室温や湿度が高いと、うまく深部体温が低下せず睡眠の質が下がってしまいます。室温は26度前後で維持したまま入眠し、深部体温が下がった3～4時間後にタイマーでエアコンをオフにすると、その3～4時間後に自然な覚醒が得られるため、睡眠の質が向上します。

次に入浴です。夏場はシャワーで済ませてお風呂には入らないという方は多いと思いますが、お風呂に入ると深部体温が上がり、その後の熱放散による深部体温の落差が広がるため、睡眠の質が向上します。お風呂は寝る直前よりも就寝の約1～2時間前に入浴することで良質な睡眠を得ることができるようになります。他にも、毎晩足湯を20分間行った人で睡眠の質が改善したという事例もあります。

いずれも簡単に実践できるので、夏の睡眠向上にお試し下さい。

## いきいき! 元気祭り



九月十六日 月祝  
六十五歳以上は無料!

体育室 教室プログラムをダイジェストで体験できるイベントです!

1階受付にてゴムバンドをお受け取りください。  
※開始時間の二十分前から体育室前で受付をいたします。

①はじめてヨガ

【対象】16歳以上

【持ち物】運動しやすい服装

9:30~10:30

②入門太極拳

【対象】16歳以上

【持ち物】運動しやすい服装・  
屋内用運動靴

11:00~12:00

③スローエアロビック

【対象】16歳以上

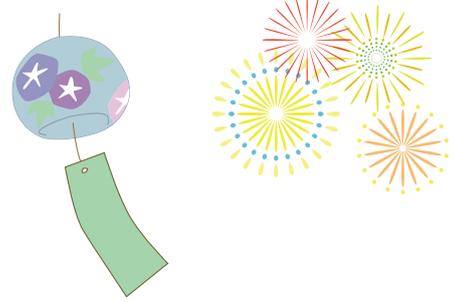
【持ち物】運動しやすい服装・  
屋内用運動靴

13:00~14:00

料金	体育室 プログラム	トレーニング室	プール
65歳以上	無料		
障がい者			
16歳以上	300円	300円	400円



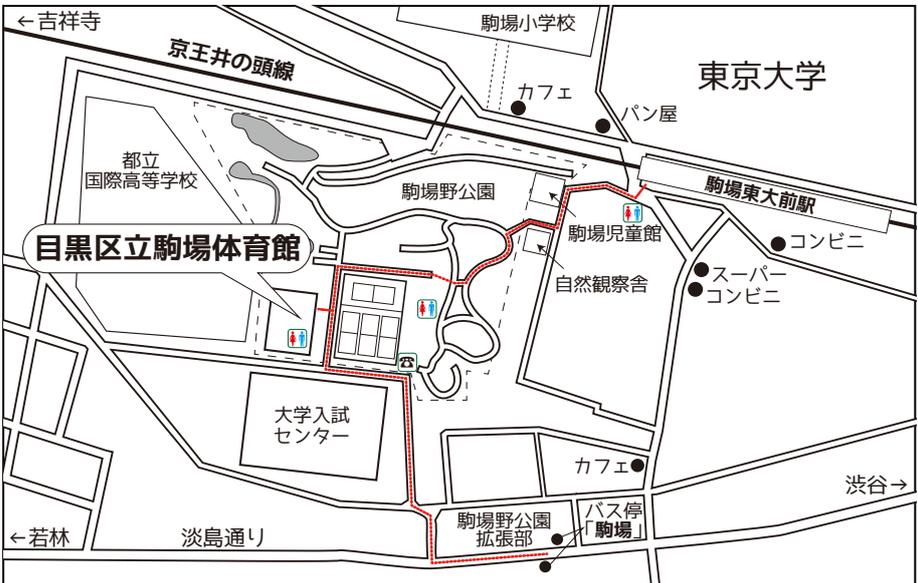
# 風鈴



まだまだ厳しい暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。  
 皆さまは、日本の夏と聞いて何をイメージされますか？  
 夏の風物詩といえば、花火、浴衣、かき氷、スイカ割り、蝉、蚊取り線香……と、色々ありますが、私は、「風鈴」を思い浮かべます。もともと風鈴は、魔除けの意味もあったようですが、現在では、一般的に夏の涼を楽しむアイテムの一つとして玄関や窓の近くに飾ります。  
 「チリン、チリン♪」という音とともに風鈴が風に吹かれている様子を眺めていると、心穏やかになります。実際に脳波をアルファ波に導いてリラックス効果をもたらすそうで、小川のせせらぎや小鳥のさえずりなどと同じ周波数を出し、多くの日本人が癒しの音と感ずるようです。  
 この夏が少しでも涼しくなりますように。

## 一般公開プログラムスケジュール 8月

生き生きライフ		9 : 45 - 11 : 45	
剣道	火曜	15 : 40 - 18 : 00	6・13・20・27
バレーボール		19 : 00 - 21 : 00	
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	お休み
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	31 ※3・17はお休み
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 -	お休み



**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、8/15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。