

2024年
9月号

駒場体育館だより



楽しく秋を過ごしましょう

立秋を過ぎると次第に昼が短くなり、夜が長くなります。
過ごしやすい季節になったと感じる一方で、気温差・日照時間の減少・夏の疲れ等で
体調を崩しやすい季節でもあります。

体調を崩さないための対策を！

食 事

・体を冷やさないように

夏の期間は冷えた部屋に冷たい飲み物等で、かなり体が冷えた状態になります。朝晩の気温が下がる秋に入ると、さらに体の冷えが進んでしまうことも。常温の飲み物や温かい食事を摂り、体の中から温めましょう。

・胃腸の調子を整えよう

消化の良いものを摂りましょう。よく噛むことを意識し、食事に時間をかけることも大切です。

・乾燥を防ごう

暑さが和らぎ、水分摂取量も気づかないうちに減ってきています。水分補給を意識しましょう。旬の果物を食べることも効果的です。

運 動

運動をすると体温があがり、免疫力の向上につながります。中でも、ウォーキング・ジョギング・サイクリングなど、一定のリズムで継続できる有酸素運動は、徐々に体温を上げられ免疫力の向上に効果的だと言われています。

秋は過ごしやすい、運動や食事の改善に適した季節です。
自分自身にあった整え方
を見つけてみましょう。



体育室プログラム

【定員】各先着40名

【持ち物】運動しやすい服装・
チアダンスのみ屋内用運動靴

10月14日(月祝) スポーツの日

体育室プログラム『**無料**』！
当日先着順！

※各プログラムは、開始15分前より体育室入口にて受付開始。途中入室、退出口はご遠慮ください。

プール終日『**無料**』！

トレーニング室終日『**無料**』！



バレトン 9:30~10:30
対象:16歳以上

アメリカ・ニューヨーク発祥のバレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせたエクササイズです。柔軟性・持久力を向上させカラダ全体をバランスよく鍛えましょう！



親子で **チア★ダンス** 11:00~12:00
対象:小学生以上

「一度やってみたかった!!!」初心者・未経験者大歓迎！チア・リーディングのダンスや振付を体験！

けんこうヨーガ 13:00~14:00
対象:16歳以上

やさしいポーズでカラダの不調を改善します。心身ともにリラックスしましょう。



スポーツの秋！！

「水中ウォーキング」のすすめ



陸上でのウォーキングは、自分の体重を負荷として運動を行います。しかし、負荷が大きすぎると膝、腰などを傷めたり、すでに痛い方は敬遠してしまうケースも少なくありません。一方、水中でのウォーキングは水の浮力がはたらいて膝、腰への負担が少なくなります。どの位少なくなるかというと、体重が1/6程度になります。負荷が少なくなったら運動にならないのではと考えてしまいがちですが、水には空気の800倍もの密度がありこれによって動きに対する抵抗が大きくなり、陸上で使う以上の力が必要になります。これを利用して、腹筋や背筋など全身の筋肉をしっかりと動かすことができ、効果的な運動になります。また、水中では身体を動かすスピードに応じて負荷が変化するので自分で「運動の強さ」を調節できます。なので、体力・年齢に合わせてどなたでも取り組んでいただけます。

スポーツの秋！に始めるにはうってつけの運動と言えるのではないのでしょうか。駒場プールでは、毎週火曜日 11:00～11:30「水中ウォーキング」のレッスンを行っています。是非、参加して水中ウォーキングを始めてみませんか。ご参加、お待ちしております。

実は、水には、浮力、抵抗の他に水温、水圧という不思議な特性があります。それについては、来月以降にご紹介しますね。これからもどうぞ、気持ちよくご利用ください！

一般公開プログラムスケジュール **9月**

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	3・10・17・24
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	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-	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 <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)

