



トレーニング  
から

## スポーツの秋！自宅でできる**簡単**トレーニング

今回はプランクをご紹介します

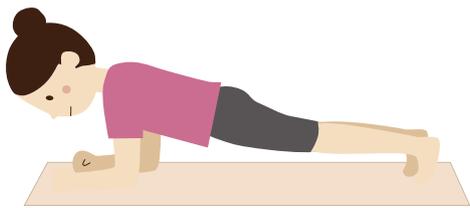
プランクは、体幹部の筋力トレーニングです。

体の中心であるお腹回りだけでなく、胸、背中、肩回り、お尻といった胴体全体を鍛えることで姿勢の改善、腰痛予防につながります。また、代謝が高まり脂肪燃焼にも効果的です。

最初は30秒キープ（保持）することを目標にしましょう。慣れてきたら時間を延ばしたり片足を上げる片足プランクや、片手を上げる片手プランクに挑戦してみてください。

筋力の弱い方は、キープ時間を短くしたり（10秒から）、膝をつけてハーフプランクから始めてみましょう。無理をせず、自分のペースで行ってください。

4月号でご紹介した四股、6月号でご紹介したスクワットと合わせて行うことで、さらなる効果が期待できます。



- ①うつ伏せになり、肩の真下に両肘をつける
- ②腰幅程度に足を広げ、両つま先を立てて、頭からかかとまで体を一直線にする
- ③お腹に力を入れて、呼吸を止めることなくキープ（保持）

※以下のポイントを意識

- ・お尻が山なりに上がらない、腰を反らさない
- ・顔を上げない（腰が反りやすくなる）
- ・肩の力を抜く（肩があがらないように注意）

## オリンピックと泳ごう！

11月23日（土祝） ①13:00~13:50  
②14:00~14:50

- 平泳ぎレッスン
- デモンストレーション

【場 所】駒場プール（3コース使用）

【対 象】①大人の部（16歳以上）

（25m以上泳げる方・定員：16名）

②子どもの部（小学4年生以上中学生以下）

（25m以上泳げる方・定員：16名）

【定 員】32名（上記参照のこと）

【費 用】無料

【持ち物】水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円（返却式）

無料イベント

2008年北京オリンピック100M、200M平泳ぎ出場の末永雄太さんが今年も駒場体育館プールに来場！



すえなが ゆうた

【講師】末永雄太

■デサントジャパン（株）

■2008年北京五輪出場

■2009年ローマ世界選手権

■2010年アメリカ・アーバインパンパシフィック出場

申し込み期間：10月15日（火）～11月6日（水）必着

※教室申し込み等、詳しくは、10/15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



今回はプールでの水温、水圧という水の不思議な特性についての続きをお話しします。

プールの水は30度前後と体温より6、7度低いため、体が体温を維持しようとするにより陸上よりも多くのエネルギーを必要として脂肪を効率よく燃焼してくれます。

水に入ると水深1mごとに約1気圧増します。水圧がかかればコルセットのような効果があり腰痛や膝痛の人にも姿勢の矯正になり、いつもより楽に運動ができます。また、むくみや冷え症にも効果的です。健康維持に大切と言われているのが自律神経です。自律神経には交感神経と副交感神経の2種類あり、この2つがシーソーのようにバランスを保っています。水中で運動すると、水温、水流、浮力、水圧などの刺激から交感神経が優位になります。運動後、プールから上がるとお腹がすき、眠く感じるのは副交感神経が優位になっているからです。水中運動で自律神経のシーソーに揺らぎを与えることで自律神経を安定させ健康力アップにつながります。

水の不思議な特性以外にも環境が変わることで、ストレス解消になり、脳への刺激も効果が見られます。さらに、足の方が水中深くにあるため、水中を歩くだけでも血流が促進されます。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 10月

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:00	1・8・15・22・29
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	2・9・16・23・30
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	3・10・17・24・31
卓球	金曜	19:00-21:30	4・11・18・25
剣道	土曜	15:40-18:00	5・12・19・26
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	5・19
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	6・20
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	13



### 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/>

- 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)