



トレニング  
スタッフ  
から

## お尻歩きエクササイズ

お尻歩きとは、腰痛改善やヒップアップなど腰回りに焦点を当てたエクササイズのことです。長座の状態では足を前後に動かすような動作を行うと、骨盤にある「仙腸関節」というところが刺激を受けます。仙腸関節の動きがよくなると腰回り・お尻等の筋肉が緩み、腰痛や腰の張りの改善に繋がります。また、腰やお尻の筋肉が緩むと以下の効果にも期待できます。

- ・腸の働きがよくなり便秘が改善する
- ・姿勢の改善
- ・脚全体のむくみの改善

お尻歩きを実践する際は、いくつかの段階に分けて行っていくとより効果を実感しやすくなります。

次の1～5の動きを1分間行う

スタートの姿勢

- ・地面に座った状態で、脚を腰幅で伸ばす
- ・骨盤を軽く立て、両手は身体の横につく

1. その場でお尻歩き（足裏を交互に前方向へ1cm程度軽く突き出す）
2. その場でお尻歩き（脚を交互に後ろ方向へ1cm程度軽く引く）

- ・次の動作からはウォーキングのように腕を振りながら行う

3. お尻歩きで前進
4. お尻歩きで後退
5. その場でお尻歩き（左右のお尻へ交互に体重を乗せるように）



お尻歩きをするときは体幹を捻らず、脚だけを小さく前後にズラす感覚で動かしましょう。大きく動かそうとすると、体幹を捻るような動きが出てしまうので注意しながら行ってください。お尻歩きをするタイミングとしては「お風呂上がり」など、体温が上がっている時がおすすめです。逆に、仕事上がりや寝起きなどのタイミングでは筋肉が硬いため、少しやりづらいかもしれません。このような注意点もおさえつつ「お尻歩き」を実践してみてください。

**令和7年3月10日（月曜日）から3月19日（水曜日）まで  
駒場体育館・プール・庭球場・ゲートボール場を全館休館いたします**

駒場体育館・プール・庭球場・ゲートボール場は、令和7年3月10日（月曜日）から19日（水曜日）まで受変電設備改修工事を行うため、全館休館いたします。

ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、何卒ご理解の程よろしく願いいたします。

工事に伴い、駐輪場の花壇を一部解体する工事を令和7年1月13日（月曜日・祝日）から24日（金曜日）の期間に行います。駐輪場は通常どおり使用できますが、通路が狭くなります。併せてご理解の程よろしく願いいたします。



申込受付中

# オリンピックと泳ぼう!

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登場!



すえなが ゆうた

【講師】末永雄太

■デサントジャパン(株)

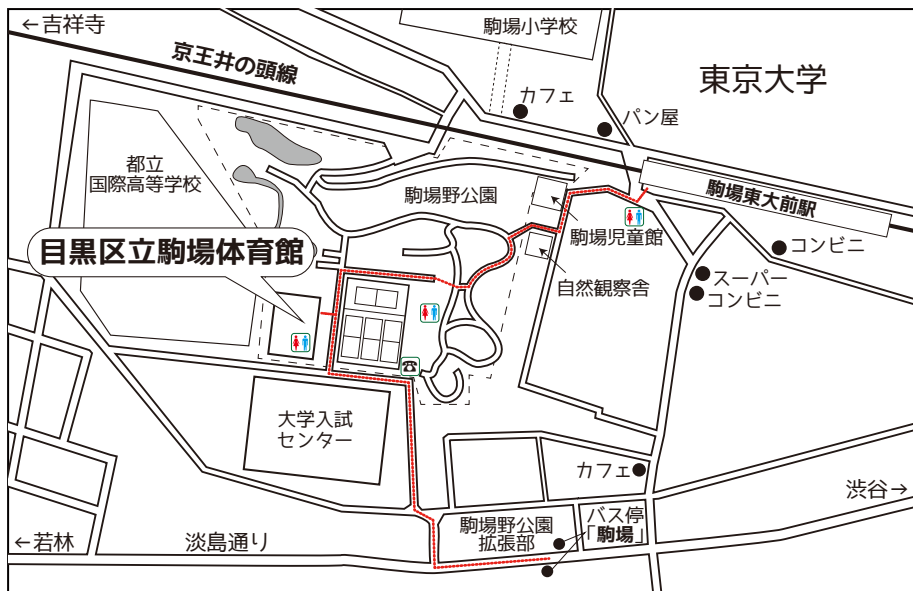
■2008年北京五輪出場

■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

## 一般公開プログラムスケジュール 11月 ※祝日はお休み

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:00	5・12・19・26
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	6・13・20・27
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	7・14・21・28
卓球	金曜	19:00-21:30	1・8・15・22・29
剣道	土曜	15:40-18:00	2・9・16・30 ※2・3日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	2・16・30
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	17 ※3日はお休み
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	10



### 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  
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、11/15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。