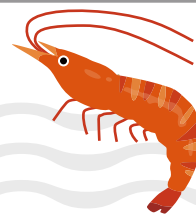


2025年
1月号

駒場体育館だより



目黒区立駒場体育館 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 TEL 03-3485-7761

謹賀新年

明けましておめでとうございます。

皆さま、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、パリオリンピック・パラリンピックでの日本選手の大活躍、メジャーリーグ記録の50-50や4人目のNBA日本人プレイヤーの誕生、NPBでは横浜DNAのリーグ3位からの日本一（下剋上）、またフィギュアスケートの活躍など、スポーツの話題で大いに盛り上がる年でした。

今年も「観るスポーツ」に注目しながら、自らもスポーツ・運動を継続し、健康の維持、増進をしまいたいと思います。また、スポーツを通じて仲間を増やしたり、語らっていく年にしていきましよう。

本年の干支は、十干十二支の42番目にあたる「乙巳（きのとみ）」です。「乙」は物事の発芽や成長の初期段階を表し、「巳」は蛇を象徴し、脱皮による再生や変化（転換）の意味を持つことから、新しい段階へ進む状態を示すそうです。芽が吹き、再生（変化）を迎える時期になるといえるでしょう。今年も、変化を恐れず、思い切った挑戦を試してみたいと思います。

また、巳年には、「財運に恵まれ、富が巡りやすい」との言い伝えがあるそうで、景気が上がり、社会が明るくなると思いますね。本年もどうぞよろしく願っています。

駒場体育館館長

幕田賢伸



駒場体育館 臨時休館のお知らせ

電気工事に伴い、下記の期間、休館いたします。
利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、
何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

3月10日（月）から 3月19日（日）まで



※教室申し込み等、詳しくは、1/15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。

トレーニング
スタッフから

ショートプログラムに参加してみませんか？

「ストレッチ」は、運動レベルに関係なくどなたでも簡単に行えるエクササイズです。

ストレッチの効果

- ・カラダが柔らかくなる
- ・ケガをしにくいカラダになる
- ・運動の効果が上がる
- ・リラックス効果がある
- ・睡眠の質が上がる
- ・疲労回復効果がある

ストレッチを効果的に行うために

- ・時間をかけて行う
- ・呼吸を意識する
- ・伸ばし過ぎない
- ・伸びている場所を意識する



トレーニング室では、トレーナーによるストレッチを行っています。

火・木曜日開催 1回約20分程度 (定員4名)

第1・3・5週 11時～ 第2・4週 14時～

※参加者が多い場合は、
先着順または抽選となります。

※初めて利用する方は、
初回者講習が必要となります。

プール
スタッフ
から

年の始めに

あけましておめでとうございます。

皆様、初詣には行かれましたか？お願い事はされましたでしょうか？

「今年こそは〇〇日までに少しでも痩せたい!!」「体に負担をかけず足腰を強くしたい。」

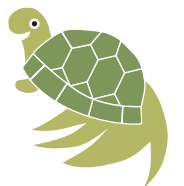
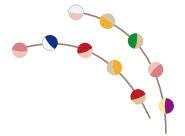
などの目標を立てられているお客様には、水中でのウォーキングがおすすめです。

なぜおすすめかというと、陸上で1時間散歩をすると、約150キロカロリー消費すると言われていたところ、なんと水中ではその倍以上の約360キロカロリーも消費すると言われています。さらに、水の浮力によって体が軽くなり、腰や関節への負担も軽減でき、心肺機能向上や精神的なリラックス効果もあると言われています。

プールでの冷えが気になる方も、継続して水の中で動く事で体温調節機能や新陳代謝が活発になって温まります。

運動が苦手な方も、是非一度駒場プールに体を動かすにいらっしやってください。

2025年も皆様にとって健やかな良い年になりますように。



一般公開プログラムスケジュール

1月

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	7・14・21・28
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	8・15・22・29 ※1日はお休み
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	9・16・23・30 ※2日はお休み
卓球	金曜	19:00-21:00	10・17・24・31 ※3日はお休み
剣道	土曜	15:40-18:00	11・18・25 ※4日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	18 ※4日はお休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	5・19
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	12