



## 年末年始休館日 12月28日～1月4日

本年も1年間ご利用いただき、誠にありがとうございました。来年もどうぞよろしく願いいたします。体調にお気をつけ、よいお年をお迎えください。

トレーニング  
スタッフから

## 冷え性

寒くなってくると冷え性に悩む方が多いです。原因は様々ありますが、多くは血行不良により手足の末梢まで血液がうまく巡らないことで冷え性になります。血行不良になる要因はストレスや荒れた食生活など挙げられますが、運動不足による筋肉量の低下も大きな要因の一つです。裏を返せば、運動は血行を促進し、体温を上げ、冷え性の症状を軽減するのに役立ちます。

そこで今回は室内でできる下半身の運動を一部ご紹介します。筋肉は体の中で熱を生み出す器官でもあります。特に下半身の筋肉は体全体の大部分を占めているため、足を使った運動で血行を促進し、全身に暖かさを広げていきましょう。

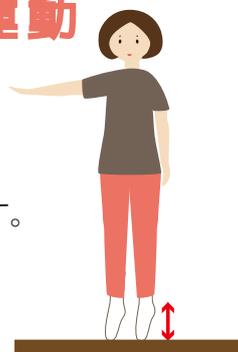
### ●足首回し

- 椅子に座って、片足を軽く持ち上げます。
- 足首を時計回りにゆっくりと大きく回します。10回ほど回したら、反時計回りにも同じように回します。
- もう片方の足も同様に行います。



### ●つま先立ち運動

- まっすぐ立ち、ゆっくりとかかとを上げ、つま先だけで立ちます。
- 数秒間その状態をキープしたら、ゆっくりとかかとを元に戻します。
- これを10回繰り返します。



### ●スクワット

- 足を肩幅に開き、背筋をまっすぐにします。
- 両手を前に伸ばしながら、ゆっくりと膝を曲げ、椅子に座るようなイメージで腰を下ろします。
- 膝が90度になるところまで下げたら、ゆっくり元の位置に戻します。
- これを10回繰り返します。



### ●下半身ストレッチ

運動の最後に行いましょう。筋肉を伸ばすことで、柔軟性が高まり、血行が良くなります。特に足先やふくらはぎを意識したストレッチを取り入れましょう。

- 床に座り、両足を前に伸ばします。
- 両手でつま先をつかむように前屈します。無理に伸ばさず気持ちいいと感じるところで30秒キープ。
- これを3セット行います。





# 水泳のすすめ



本格的な寒さが始まる中、皆さん体調はいかがでしょう。

12月は「師走」と言われることもあります。これは僧侶のような普段落ち着いている人でも走りまわるように忙しくなる月という意味があるからだそうです。

これを読んでいる皆さんもお仕事や学業などで忙しくしていると思います。

ずっと机にかじりついている日々に加え、会社やサークルの飲み会も増えてきて「健康」の2文字が頭をよぎる方も多いでしょう。そこで、ここ駒場体育館屋内プールにぜひ足を運んでみてください。

水に不慣れな方でも大丈夫です。月曜日に「初めて水泳」、水曜、金曜には「初心者水泳指導」と、水泳が不慣れな方、泳いだことのない方のための水泳教室が充実しているので、安心してご利用いただけます。飲み過ぎ食べ過ぎ対策に、リフレッシュにぜひご利用ください。

## はじめて水泳

月曜日 中学生以上 11:00～11:30

※当日利用券を購入し、

開始30分～5分前までにプールサイドで受付

## 初心者水泳指導

水曜日 中学生以上 12:00～13:55

金曜日 中学生以上 15:00～15:55

小学生2年生以上 16:00～16:55

※当日利用券を購入し、開始時間にプールサイド集合

※小学生は事前連絡が必要です

## 一般公開プログラムスケジュール

### 12月

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:00	3・10・17・24 ※31日はお休み
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日はお休み
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日はお休み
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-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)