



寒さに負けない体を作ろう！

寒い季節は、外出が減り運動不足になりがちです。それに伴い、肩こりや腰痛、冷えなど体調を崩す方も少なくありません。この時期こそ、基礎代謝を上げ、体を温めるエクササイズを取り入れることで、心も体も元気に春を迎える準備ができます。

今回は、冬におすすめのエクササイズをご紹介します。

◎冬に運動するメリット

・基礎代謝の向上！！

寒い環境での運動は体温を保つためにエネルギー消費が増え、代謝アップにつながります。

・免疫力の向上！！

適度な運動で血流が促進され、免疫力を高める効果があります。

・心のリフレッシュ！！

冬の晴れた日には外に出て、日の光を浴びながら運動することで気分が前向きになります。

◎おすすめのエクササイズ

・室内でできる簡単エクササイズ

これまでにこの館だよりで紹介した筋力トレーニング。

例えば、スクワットやプランクなど。

階段の一段だけを利用した昇降運動も手軽に下半身を鍛えられます。

・外で楽しめる運動

ウォーキングやジョギング

・正しい姿勢で：下腹に力を入れて体を引き上げる。目線は前方 10~15m。
腕は軽く肘を曲げ、肩の力を抜いて前後にスイング。

・適切な歩幅とペースで：まずは自分のペースで始めましょう。

慣れてきたら、歩幅は普段より少し大きめを意識。
かかとから着地し、つま先で 地面を蹴るように。
軽く息が弾む程度のペースで。(腕の振りでペースを調節)

最初は 1 回 20~30 分を週 3 回程度を目標に。慣れてきたら時間、頻度を増やしてみましょう。

(10 分 × 3 回など、分割しても効果はあります)



ここで
ウォーキング
のポイント！

駒場体育館 臨時休館のお知らせ

電気設備工事に伴い、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



寒中水泳

2025年も始まって一ヶ月が経ちました。今年度の冬は冷え込みが強く、朝がつかなくなる一方です。さて、この時季ならではの行事に寒中水泳というものがあります。今回は私が最近経験した寒中水泳について、お話ししたいと思います。

寒中水泳の歴史は古く、1949年に愛知県岡崎市の乙川で小学校の教員が実施したのが、日本初と言われています。寒中水泳と言われるとロシアやフィンランドなどの極寒地で行われていることを想像しますが、川や湖、海に囲まれている日本でも身近な存在であると感じました。寒中水泳は度胸試しや、一つの試練として行われることもありますが、果たして健康面ではどんな影響があるのでしょうか。

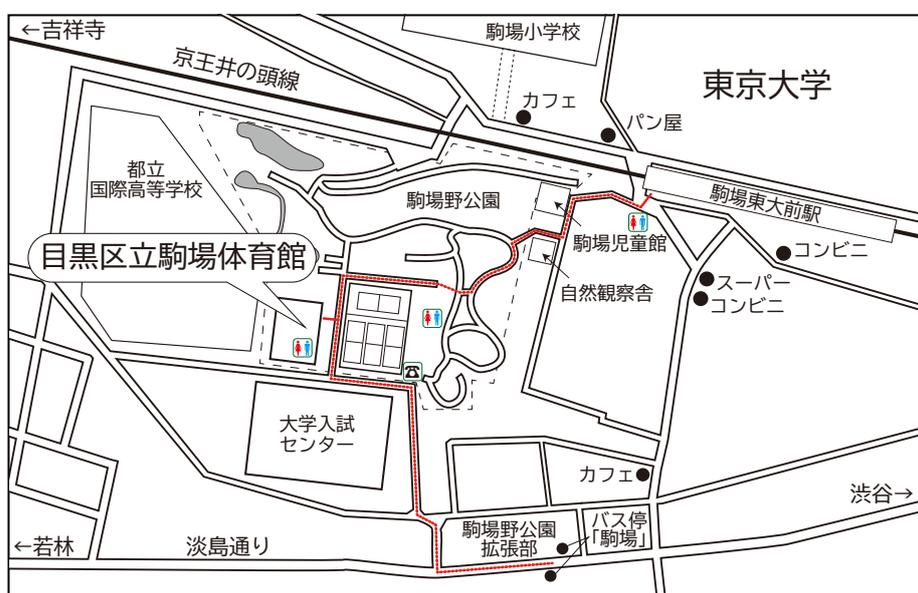
- ①風邪をひきにくくなる
- ②メンタルが強くなる
- ③ストレスが緩和する
- ④リフレッシュになる
- ⑤脂肪燃焼に効果的

上記以外にも、多くのメリットがあるようです。皆様も生涯に一度は寒中水泳を経験されてみてはいかがでしょうか。因みに、駒場体育館プールは温水で運用しております。ご安心ください。



一般公開プログラムスケジュール **2月** ※祝日はお休み

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	4・18・25 ※11日はお休み
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	5・12・19・26
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	6・13・20・27
卓球	金曜	19:00-21:30	7・14・21・28
剣道	土曜	15:40-18:00	1・8・15・22
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	1・15
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	2・16
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	9



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>

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)

※教室申し込み等、詳しくは、2/15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。