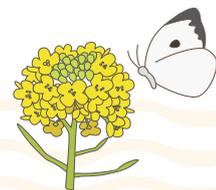


2025年
3月号

駒場体育館だより



筋トレから
ストレッチ

マシンとフリーウエイトの違い

トレーニング室で運動したいけどトレーニングのことがよく分からないという方は多いのではないのでしょうか。

今回はトレーニング室における二つのトレーニングの種類について紹介します。

● マシントレーニング

マシントレーニングとは、マシンを用いたトレーニング方法です。マシンの重量を設定し器具を操作することで、筋肉を鍛えます。動作の軌道が予め設定されているため、ターゲットの筋肉をピンポイントに鍛えることができます。尚且つ、動作が安定しており初心者でも取り組みやすくケガのリスクが低いのも特徴です。

● フリーウエイト

一方でマシンを使わずダンベルやバーベル等を用いたトレーニングをフリーウエイトトレーニングといいます。こちらはマシンと違って正しいフォームを自身の体で安定させる必要があります。そのため、ターゲットの筋肉だけでなく全身を使ったトレーニングになり、バランスよく筋肉を鍛えられます。

当館には各部位を鍛えるマシンが設置されています。はじめはマシンを使って安全にフォームを覚えながらトレーニングをすることをオススメします。トレーニング室にはトレーナーもいるので正しいやり方や分からないことがあればいつでもご質問ください。皆様のご利用をお待ちしております。

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

※教室申し込み等、詳しくは、3/15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。



自律神経と水中運動

自律神経とは、脳にある「視床下部」から全身に張り巡らされている神経で、多くの体の器官と密接に関係しています。消化、発汗、呼吸など意識せずに動いている機能をコントロールして身体をいつも良い状態にしてくれています。

自律神経は良いときばかりではなく、気温の寒暖差、気圧の変化や精神的なストレスが加わると乱れてしまうことがあります。

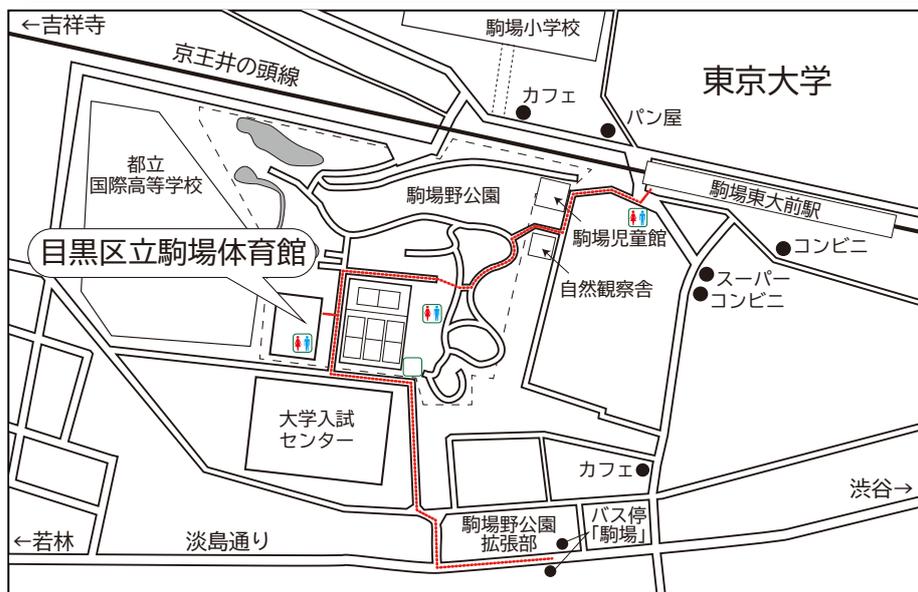
こういう状況を整えてくれるのが水中運動です。

プールの水温30～33℃は体温と比べて少し低くて、強い寒さではないのでストレスになりません。水中で体を動かすことにより、体は体温を上げようとエネルギーを燃焼します。この温度差の刺激が自律神経にとっても良い影響を与えます。体には下半身の筋肉を使うことで、足先に溜まっている老廃物を心臓に送り返しやすと言われています。

慢性的なイライラや体のだるさ、足のむくみなどある方は、水中運動を習慣として自律神経を整える助けになると思います！

一般公開プログラムスケジュール **3月** ※祝日はお休み

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	4・25
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・26 ※12・19日はお休み
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	6・27 ※13・20日はお休み
卓球	金曜	19:00-21:30	7・21・28 ※14日はお休み
剣道	土曜	15:40-18:00	1・8・22・29 ※15日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	1・29 ※15日はお休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	2・30 ※16日はお休み
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-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
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)