2025年 5月号 駒場体育館だより

トレ室スタッフから

5月におすすめ！ part 1
季節の変わり目に効く「ウォーキング習慣」

5月は気温が上がり過ごしやすくなる一方で、寒暖差や環境の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。そんな季節におすすめなのがウォーキング。特別な道具もいらず、自分のペースで始められるため、運動が苦手な方にもぴったりです。

◎ なぜ5月にウォーキングが必要？

① 自律神経を整える

寒暖差が大きくなることが多くみられる5月は、自律神経が乱れがち。ウォーキングをすることにより、血流が促進され、体温調整機能が改善し、心身のバランスが整います。

② ストレス解消

新緑が美しいこの時期は、外に出るだけでも気分がリフレッシュ。一定のリズムで歩くことで、心が落ち着き精神的な疲れも和らぎます。

③ 代謝アップで夏準備

軽い運動でも代謝が上がり、脂肪が燃えやすくなります。薄着になる夏に向けて、今からコツコツ体を動かすことが大切です。

2月号でご紹介したウォーキングのポイントを参考に、正しい姿勢を意識して1日20分を目安に。加えて自然を楽しみながら歩いてみましょう。5月は体を動かしやすく運動を始めるには絶好のタイミングです。ウォーキングなら気軽に始められ、心と体の両方に嬉しい効果が期待できます。無理のないペースで歩く習慣をつけて、5月を元気に過ごしましょう。

家族や友達と一緒に楽しく汗を流そう！

こまばフェスタ 6月22日（日）

プール

申込制！ 6/9(月) 〆切！

親子水泳教室
11：00～12：00

（おむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者・プール利用料のみ）

一緒に楽しく泳ごう！

着衣水泳体験会
14：00～16：00

服を着たままの浮き方、泳ぎ方、救助法を体験します
（小学生以上・プール利用料のみ）

6月29日（日）

体育室

申込制！ 6/10(火) 〆切！

みんなでミニバレー
9：00～12：00

ビニール製のボールを使用し1チーム4名でゲームを行います。お子様や初めての方も楽しみながらプレーすることができます。（小学生以上・無料）

ニュースポーツフェスティバル
13：00～15：00

ミニバレー・ネオテニス・輪投げ・シャッフルボード（小学生以上・無料）

ピラティス 受付開始15：20～
15：30～16：30

当日受付！ チケット購入後、2階で受付をしてください

初心者歓迎！
ゴムのボールやバンドを使って楽しくエクササイズ
（16歳以上・施設使用料のみ）

※教室申し込み等、詳しくは、5/15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。

プールスタッフから

５月におすすめ！ part２ 「ストレス解消にプール」

新年度が始まり早１か月。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。
進学、新学期、新社会人と生活が大きく変わり、疲れや悩みが溜まってきていることでしょう。
昔からよく「５月病」なんて言葉を聞いたこともある人もいると思います。実際にゴールデンウィークの連休明けから体が重くて動かない、食欲不振や頭痛等の身体的な不調、強いストレスや不安感などの精神的不調を訴えるケースが多々あると言われています。これを読んでいる皆さんも心当たりがあるかもしれません。じゃあ、運動でもしてストレス解消するか！と考えている方にプールをおススメいたします。プールには「運動強度を自分で選べる」「水の浮力により身体の負担が少ない」「水圧による心肺機能の強化」とたくさんのメリットがあります。ゆったり３０分～１時間泳げば２００～３００kcal も消費が期待できます。もちろん泳げない方も水の中を歩くだけで十分な効果があるため安心してご利用ください。
駒場体育館屋内プールでは水中ウォーキングや初心者向けの教室もありますので是非お越しください。

はじめて水泳 / 水中ウォーキング

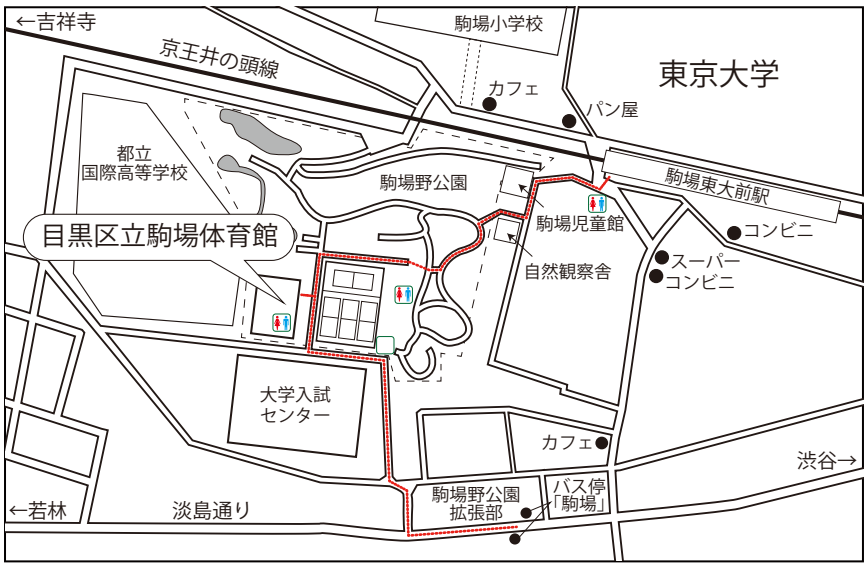
月曜日　　/　　火曜日
中学生以上 11：00 ～ 11：30
※当日利用券を購入し、
開始 30 分～ 5 分前までにプールサイドで受付

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、開始時間ににプールサイド集合

一般公開プログラムスケジュール 5月 ※祝日はお休み

生き生きライフ	火曜	９：４５－１１：４５	13・20・27 ※６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	7・14・21・28
アクアビクス	木曜	１９：００－１９：５０	1・8・15・22・29
卓球	金曜	１９：００－２１：３０	2・9・16・23・30
剣道	土曜	１５：４０－１８：００	10・17・24・31 ※３日はお休み
スポーツ広場	第1・3・5土曜	９：３０－１１：３０	17・31 ※３日はお休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	９：００－１１：００	18 ※４日はお休み
こまばサンデースポーツ	第２日曜	９：００－	11



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)