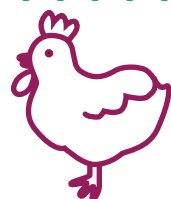


2025年
6月号

駒場体育館だより



筋トレ後は鶏肉を食べよう！



筋トレの効果を体に反映させるためには筋肥大に必要な栄養素であるタンパク質を摂ることが重要です。タンパク質は筋肉を構成するのに必要なもので、20種類のアミノ酸から構成されています。この内9種類は食事からしか摂ることのできない必須アミノ酸といわれ、これが多く含まれる食品が良質なタンパク質を持っているとされています。代表的なものは鶏肉、豚肉、牛肉などの動物性食品です。筋肉を大きくするにはその分多くのタンパク質が必要になります。しかし、タンパク質の過剰摂取は腎臓に長期的なダメージを与えるといった調査が過去にあります。これは1948年に報告されたデータで、長年の調査の結果赤身肉の過剰摂取が腎臓病の発症リスクや増悪リスクに関与していることが現在では分かっています。逆に白身肉の摂取量の増加は、腎臓病の発症リスクを軽減させることも示唆されています。以上のことから筋トレ後のタンパク質摂取には鶏肉がおすすめです。

こまばプールの教室

いつも駒場体育館屋内プールをご利用いただきありがとうございます。

年度が変わりたくさんの出会いや別れを惜しむ間もなく月日は流れ、早くも6月となりました。初夏を超え梅雨に入る季節にもなります。新年度でのストレスによる免疫力の低下、寒暖差の影響などで体調を崩す方も少なくはないでしょう。しかし、当プールでは梅雨の天候の悪さに影響されず、ストレスを発散することができます。さらには採暖室を設けているため身体を温めることもできます。いやいや、プールに行ったところで何をすればいいんだという方々、当プールでは、アクアビクスやウォーターエクササイズ、水中ウォーキングといった、プール内で歩いたり体を動かす教室や、初心者水泳指導といった泳ぎを教わる教室があります。この教室は施設利用料金のみで参加することができる教室となっております。(日時、下記参照)

ぜひ、お立ち寄りください。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

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
※開始 30 分 ~ 5 分前までにプールサイドで受付

アクアビクス

木曜日 中学生以上 19:00 ~ 19:50
※開始時間にプールサイド集合

ウォーターエクササイズ前期

6月6日・13日(後期は9月より)
金曜日 中学生以上 13:00 ~ 13:50
※開始時間にプールサイド集合

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
※開始時間にプールサイド集合

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

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)

申込制！
6/9(月)
×切！

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)

一緒に楽しく
泳ごう！



体育室

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)



申込制！
6/10(火)
×切！

ニュースポーツフェスティバル

13:00～15:00

ミニバレー・モルック・ポッチャ他
(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・施設利用料のみ)



一般公開プログラムスケジュール 6月

生き生きライフ	火曜	9:45～11:45	3・10・17・24
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	4・11・18・25
アクアビクス	木曜	19:00～19:50	5・12・19 ※26日はお休み
卓球	金曜	19:00～21:30	6・13・20・27
剣道	土曜	15:40～18:00	7・14・21・28
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
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00～	8



プール休場

のお知らせ

定期換水及び清掃作業のため、
下記の期間プールを休場いたします

6月23日(月)から
6月27日(金)まで



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)

※教室申し込み等、詳しくは、6/15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。