2026年 2月号 駒場体育館だより

トレ室スタッフから

自宅で「HIIT」

HIIT とは高強度な無酸素運動と、軽めの有酸素運動や小休憩を短いスパンで繰り返すインターバルトレーニングです。短い時間でもしっかりと運動すると呼吸が上がり、酸素不足の状態になることで体はより多くの酸素を取り入れて、消費しようとします。その結果、運動後の数時間は代謝が高い状態になり、効率よく脂肪を燃焼できるのです。
一見ハードな運動に聞こえますが、1 回のトレーニングが最短で 4 分と短時間で取り組めるため、普段の生活に取り入れやすく、運動習慣のない方にもおすすめです。
今回は自宅で行えるようジャンプしたりダッシュしない、飛ばない HIIT を紹介します。

ランジツイスト

上半身と下半身を繋ぐ腸腰筋や、お尻から太ももにかけての大きな筋肉を鍛えることで、効率的に脂肪を燃やすトレーニングです。体幹をひねることで、美しいくびれにもアプローチできます。

1. 両足を腰幅にして立ちます。両手は胸の前で軽く組むか合掌させ、肩は リラックスさせておきます。
2. 右足を大きく後ろに引いてつま先で着地し、左膝が 90 度に曲がるところまで腰を落とします。
   右膝も自然と約 90 度になるようにしましょう。骨盤は正面に向けたままにし、左右に傾かないように意識します。
3. 腰の位置がブレないように注意しながら上半身を左側にツイストします。
4. 上半身を真ん中に戻したら、右足を 1 の状態に戻します。

・反対側も同様に行います。
・2 ～ 4 を左右で繰り返しながら 45 秒間行い、15 秒休憩します。

ポイント 左右にふらつかないよう、頭頂から尾骨までの軸を床から垂直に保ったまま腰をひねる意識を持ちましょう。軸をキープすることでドスドスと騒音を立てずにトレーニングでき、体幹も強化されます。

ウィンドミル

肩まわりをスッキリさせ、ウエストを引き締めることができるため、メリハリのあるボディライン作りに効果的なトレーニングです。流行りの丈の短いトップスを着こなしたい方におすすめ。

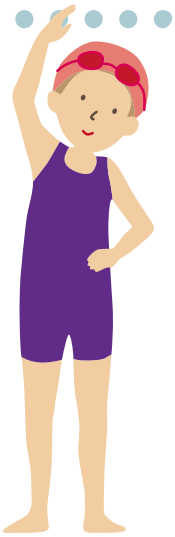
1. 両手を左右に開いて肩の高さに上げます。手首の下に足首がくる程度に両足も開きます。
2. 上体を倒し、床と平行の状態にしながら、右手を左足のかかとに向けて伸ばし、左腕は天井方向に引き上げて伸ばします。
3. 1 の状態に戻り、反対側も行います。

・2 ～ 3 を一定のリズムで繰り返し、15 秒休憩します。

ポイント 猫背にならないよう意識することで腹圧が高まり、内臓の位置も安定してお腹まわりの引き締め効果がアップします。上半身を起こしたり床と並行にする際に、体の軸がブレないように注意しましょう。

プールスタッフから

プールでリフレッシュ



寒さの厳しい時季ではありますが、寒さに負けずにプールで運動しませんか？
駒場体育館では初心者向けの水泳教室や水中ウォーキングなど気軽に参加できるプログラムを予定しています。運動習慣作りのきっかけとしておすすめです。心も体もリフレッシュできる場としてぜひご参加ください。
皆様のご来館をお待ちしております。

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
＜こまばサンデースポーツ＞
第２日曜日　小学生以上 9：10 ～ 10：45
※開始時間までにプールサイドに集合

アクアビクス

木曜日　中学生以上 19：00 ～ 19：50
※開始時間までにプールサイドに集合

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

駒場体育館　一時休場のお知らせ

更衣室コインロッカーの搬入・搬出を行うため、
２月５日（木）9 時～１５時半、２階更衣室がご利用いただけません。
２月６日（金）9 時～１４時半、プールを休場いたします。
上記の時間はエレベーターもご利用いただけません。
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。

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	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・18・25 ※11日はお休み
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
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
こまばサンデースポーツ	第２日曜	9：00－	8

※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。