

筋トレから
スタート

内転筋を鍛えよう

内転筋とは、内もものことで主に足を閉じる時に使われる筋肉です。日常生活では、使われることが少ないので年齢と共に衰えやすい筋肉でもあります。内転筋が衰えると、まずO脚になります。O脚になると姿勢が悪くなり、膝への負担が大きくなります。更にO脚が悪化すると歩行が困難になるケースもあります。また、内転筋は股関節の動きに作用する筋肉なので衰えると骨盤の歪みに繋がります。骨盤は上半身の姿勢に深く関わる為、内転筋の衰えは全身に影響するといっても過言ではありません。

内転筋が衰えているかのチェックをしてみましょう。

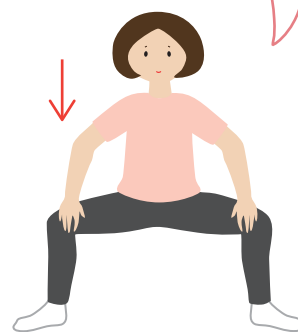
- ・ 真っ直ぐ立った時に膝が開いている
- ・ 座った時に膝が自然に離れてしまう
- ・ 座った時に足首を絡めて座る癖がある

一つでも当てはまる人は、内転の衰えを疑った方がいいので、早めに鍛えるようにしましょう。

内転筋を鍛えるトレーニング「ワイドスクワット」

<やり方>

1. 足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向ける
2. 上体を床に対してまっすぐ垂直のまま、お尻を真下に下ろす
3. 足の裏全体を使って、ゆっくりと立ち上がる



● トレーニング室 利用料

トレーニング室 ランニングコース	小人 [高校生相当 年齢以下]	大人	高齢者 [65歳以上]	障がい者
トレーニング室 [+ランニングコース]	150円 ※中学生以下は 利用できません	300円	150円	150円
ランニングコース のみ	150円			

トレーニング室 定期券	高校生相当 年齢者	大人	高齢者 [65歳以上]	障がい者
1ヶ月	1,800円	3,600円	1,800円	1,800円
3ヶ月	5,400円	10,800円	5,400円	5,400円
6ヶ月	9,000円	18,000円	9,000円	9,000円

※定期券は区内在住・在学・在勤の方のみご購入いただけます。

駒場体育館トレーニング室にある「**アダクションマシン**」でも内転筋が鍛えられます！ぜひお越しください。





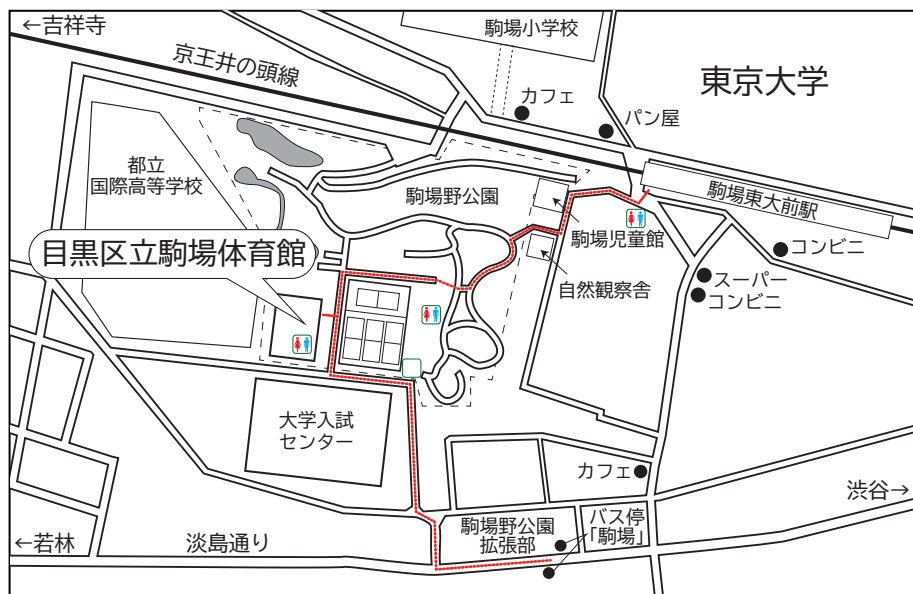
ソメイヨシノ



日差しや風に春の匂いが舞い込み、花も色づき、次第に心が沸き立つ季節ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。皆さん、三月の花と聞いて何を思い浮かべますか。私はやはり桜です。桜は、バラ科の落葉広葉樹で、春に美しい花を咲かせる樹として知られています。桜は、北半球の温帯地域に広く分布しており、特に日本に多く、古くから親しまれています。特徴としては、ピンクや白色、濃紅色など様々な色彩をもち、短い開花期間が日本人の美学に深く根付いています。そんな桜の品種は自生で100種以上、園芸品種も200以上存在します。「ソメイヨシノ」は、街角や公園などで咲くお花見で見上げる最も有名な品種です。その起源は、江戸時代末期に江戸の染井村(豊島区駒込・巣鴨)で植木職人によって「吉野桜」として売り出されました。遺伝子研究によるとエドヒガンとオオシマザクラの雑種で、クローン品種であることが明らかになっています。そのため全国のソメイヨシノは、同じ遺伝子を持ち、同時期に一斉に開花して一斉に散るといった特徴があります。私的には、自生のものとは違って、人の手が入ったとは、人工か自然かの境目がわからず、いささかショックでありました。しかし、果物や米などと同様に、より美しく(美味しく)なるように人が知恵と手間をかけて作った産物であるんだと、また違った見方で春を楽しもうと思います。さて、今年の開花はいつになるでしょうか。

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		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:00	3・10・17・24・31
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
卓球	金曜	19:00-21:30	6・13・27 ※20日はお休み
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



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
 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)