2026年 11月号 駒場体育館だより

トレ室スタッフから

肩甲骨を動かそう！

葉の衣替えも終わって道端が葉の絨毯となり、冬への準備が始まる 11 月となりました。
寒くなり始めると、外に出ることが少なくなり、運動不足になりますよね。
特に、肩甲骨が硬くなると、肩こり、首こり、背中痛、猫背など様々な不調につながります。
そのため、肩甲骨を意識して動かすストレッチを行い、血行を促し、筋肉の柔軟性を高めていきましょう！

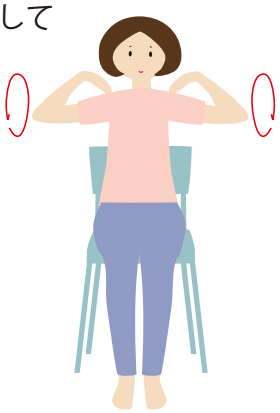
★肩甲骨とは？

背中の上部の両側にある大きな骨で、腕や肩の動きをサポートする重要な部位です。この部位は肩周りの筋肉と関連しており、日常生活での姿勢や動きの中で重要な役割を果たしています。長時間デスクワークをする方や、スマートフォンを頻繁に使う方、運動不足の方などは肩甲骨が硬くなりやすい傾向があります。

☆家でも簡単にできるストレッチ

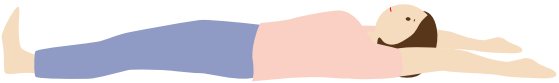
①肩を回すストレッチ

1：椅子に深く座り、背筋を伸ばして両手をそれぞれ肩の上に置く。
2：ひじで大きな円を描くように肩をゆっくり回す。
3：一方向に 10 回回したら、反対方向にも同じように回す。



②仰向けバンザイストレッチ

1：仰向けに寝る。
（膝は軽く立てても、伸ばしたままでも OK）
2：両手を天井に向かってまっすぐ伸ばす。
3：そのまま、ゆっくり頭の上へ「バンザイ」するように腕を動かす。
4：肩や胸が心地よく伸びる位置で 10 秒ほどキープする。
5：ゆっくり元に戻し、3 ～ 5 回ほど繰り返します。



☆ストレッチを行う上でのポイント

・肩をすくめず、ゆっくりと大きな動きを意識する
➡肩が上がると肩甲骨の動きが小さくなってしまうため
・呼吸は止めずに、吐くタイミングに合わせて伸ばす
➡鼻からゆっくり吸い、口から長く吐く
・反動の勢いで動かすのではなく、ゆっくりと動かす
・痛みを我慢せず、心地よい伸び感で止める

☆ストレッチを行うタイミング

「お風呂あがり」に行うのが最も効果的です。
体が温まり、筋肉や関節が柔らかくなっているため、ストレッチの効果を最大限に引き出します。
1 日だけやるのではなく、毎日コツコツと継続することで、効果が出てきます。
まずは、紹介したストレッチをお風呂あがりに 1 ～ 2 週間続けてみてください！

駒場体育館では、肩甲骨をはじめ、身体の様々な部分を丁寧にほぐし、全身もしっかりと伸ばすことができるヨガやピラティスなどの教室があります！また、自分のペースでストレッチや身体の部分を鍛えることができるトレーニング室や、全身の筋肉や体幹が鍛えられ、身体の負担を少なくして運動ができる室内プールがあります！ぜひ、気軽にご利用してみてください！

プールスタッフから

Swimming Sleeping

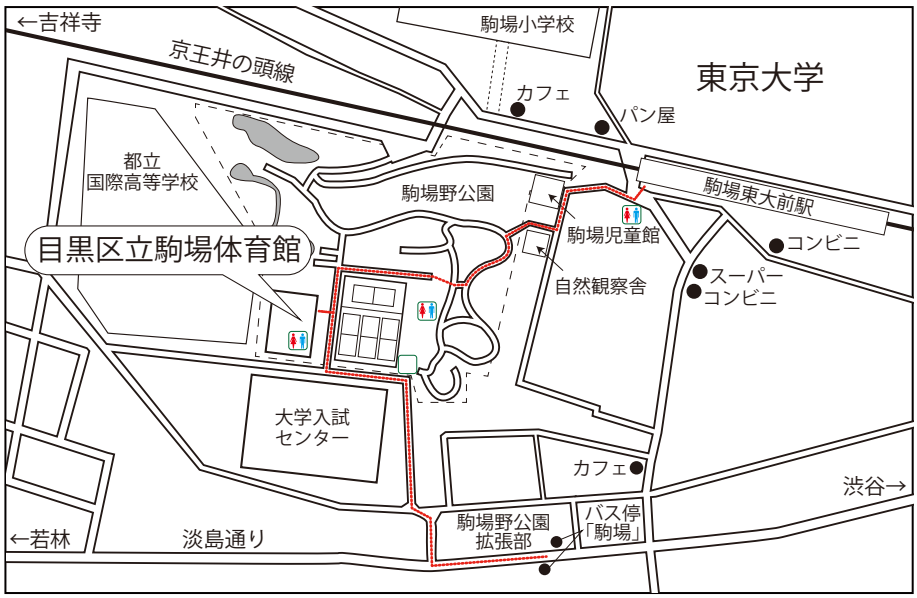
２０２６年から２０２７年、ノンレム睡眠からレム睡眠

そろそろ、寒さが本格化してきましたね。寒い季節はつい家の中で過ごしがちですが、そんな時こそ駒場プールで、無理のない運動をしてみませんか。

皆さん、昔、水泳の授業の後ものすごく眠くなって、ついそのまま寝てしまい先生にチョークを投げられたことなんてありませんでしたか。（今は体罰になってしまうので、私は経験がないのですが）。そうなんです。プールの後は、眠くなるのです。これは、水の中で体温が奪われ、運動によって上がった体温が急速に下がっていくという「体温の落差」によって起こるのです。睡眠は、心身の健康維持に不可欠で重要な役割を果たします。そして、質のよい睡眠には、日中の適度な運動が大切だといわれています。プールでの水中運動は、質の良い睡眠に繋がります。眠くなっていいんです、チョークを気にせずよく眠り、よく動き、そしてよく食べる、そんな健やかな毎日を一緒にめざしましょう。プールへの来場をお待ちしております。

一般公開プログラムスケジュール 11月 ※祝日はお休み

生き生きライフ	火曜	9：45−11：45	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
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



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、１１/１５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。