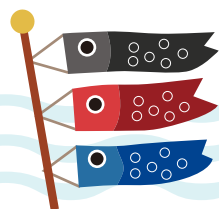


2022年  
5月号

# 駒場体育館だより



筋トレ  
スタッフ  
から

## 夏に向けて始める正しい筋トレ生活！

少しずつ気温も上がり活動しやすい季節がやってきました。

是非、駒場体育館トレーニング室に足を運んで正しい筋トレをして健康な体をつくりませんか？

ここでは、筋トレをすることによる体へのメリットやよくある筋トレの勘違いと正しい方法についてお伝えします！

### ● 筋トレをすることによる体へのメリット

- ・基礎代謝の上昇
- ・冷え性やコリも改善
- ・成長ホルモンの分泌のサポート
- ・ボディメイクにつながる
- ・ストレス解消、ストレスへの耐性ができる



目に見える筋肉の大きさだけでなく、体の中で様々な影響をもたらしてくれる筋トレ。続けることでいつの間にか体の中が変わっていたら嬉しいですね。元気で張りのある体を保ち、健康な生活を送りましょう。

### ● 筋トレのよくある勘違いと正しい方法

#### ✕ とにかく回数をこなせばいいと思っている

- 筋トレにおいて大切なことは量より質。  
正しい形でトレーニングできていなければ、何度やってもなかなか成果に繋がりません。たとえ回数が多くなくても（10回前後）、正しい形でしっかり筋肉に負荷をかけてあげれば、しっかりと効果はあります。

#### ✕ ずっと同じメニューで筋トレをしている

- 筋トレを続けていればだんだんと筋肉が鍛えられてその負荷に慣れて効果が薄れてきます。同じメニューを続ける中で以前よりも負荷が軽く感じたら少しずつ負荷を強くするなどして体への刺激を変えてあげましょう。また、同じ動きだけでなく様々な鍛え方をすることで体への刺激は変わり、より筋トレの効果を得やすくなります。

#### ✕ 重いウェイトの方がよりよいと思ってる

- 負荷は強い方が筋力はつきます。しかし、重すぎるウェイトは、可動域を狭くし、関節や腱に負担をかけ怪我のリスクが高くなります。また、効果もあまり期待できません。正しい姿勢と可動域で反動を使わず10～15回程度（部位によって変わります）動作できるウェイトがベストです。

駒場体育館トレーニング室には体の部位ごとに鍛えられる様々なマシンがありスタッフも常にいます。お気軽に質問をしていただき、アドバイス等もご要望があればさせていただきます。是非、駒場体育館トレーニング室へお越し下さい！



# こどもの日



だんだん暖かくなってきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

5月5日は「こどもの日」です。こどもの日は、子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともとは、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年に、「こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日がこどもの日と改められたそうです。

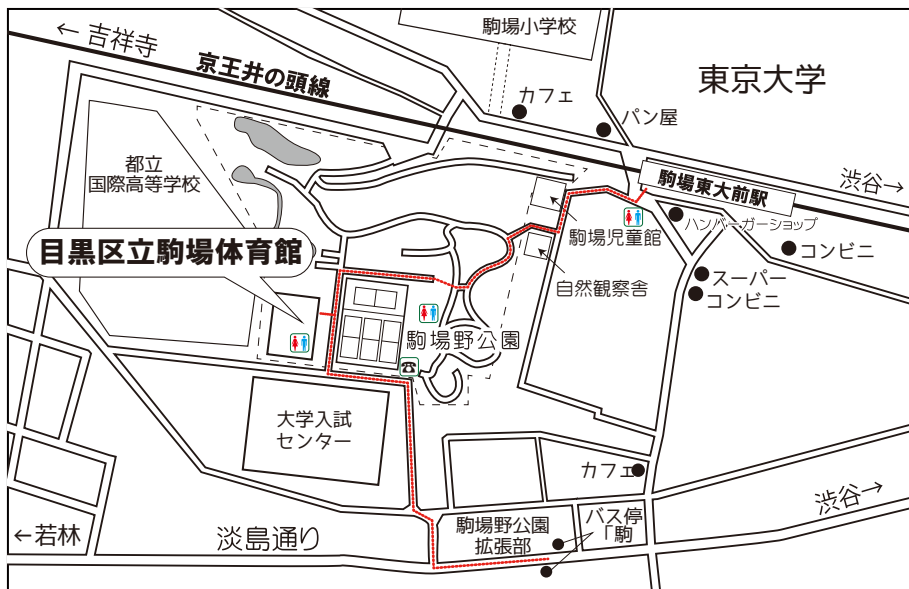
駒場体育館では、おむつが取れた3歳のお子様からプールを利用することができます。

また、年齢やレベルに合わせた「水泳教室」も実施しています。夏に向かって、水泳の練習やご家族での遊びにご利用ください。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

## 一般公開プログラムスケジュール **5月** ※祝日はお休み

※今後の状況によりましては変更となる可能性もあります。ご不明な点は駒場体育館までお問い合わせください。

生き生きライフ	火曜	9 : 45 - 11 : 45	10・17・24・31	
剣道		15 : 40 - 18 : 00		
バレーボール		19 : 00 - 21 : 00		※3日はお休み
音楽体操	水曜	10 : 00 - 11 : 30	11・18・25	※4日はお休み
アクアビクス	木曜	19 : 00 - 19 : 50	12・19・26	※5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	



### 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/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
- 東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
- 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)

※祝日はお休みになるプログラムがあります。詳しくは体育館までお問い合わせください。

※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。