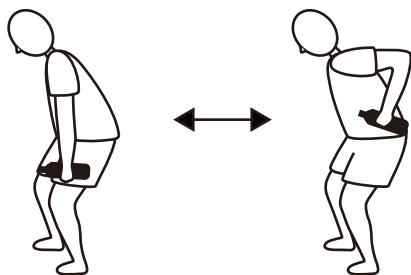


トレーニング  
スタッフから

## \* ペットボトルでできる簡単トレーニング \* ～上半身～

◆空になったペットボトル（500ml）に水を入れてダンベル代わりにします。

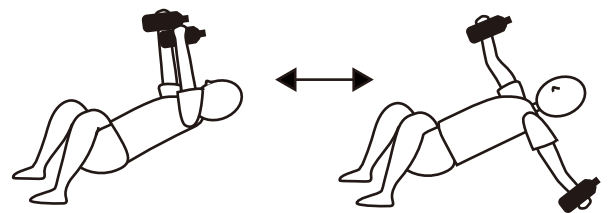
### 1、ローイング（背中）



脚は肩幅に開いて上半身を軽く倒し、膝を曲げます。  
肩の真下でペットボトルを持ったら、身体の横を通  
るように肘を高く引き上げ、ゆっくりおろします。

**ポイント** 背中がまるまらないようにしましょう。  
肘がひらかないように肩甲骨を寄せておきましょう。

### 2、チェストフライ（胸）



仰向けの姿勢で、膝を曲げます。  
胸の真上にペットボトルを合わせたら、  
真横に開いてから、ゆっくり戻します。

**ポイント** 肘は伸ばしきらずに、軽く曲げた状態で行いましょう。肩が上がらないように気を付けましょう。

まずは、各15回から始めてみましょう！

プール  
スタッフから

## こどもの「水が怖い！」を お風呂で克服してみましよう！

身近なお風呂で、少しずつ水に慣れさせてみませんか？「少しでも、水に慣れてほしい」という、お父さん、お母さんが気持ちが焦るあまり無理強いしてしまうのは逆効果になります。お母さんがやって見せて、それを今度はお子さんと一緒にやってみて、そしてできたら褒めてあげてください。

### 顔つけ練習法 No.1

- ①水を息で吹き、水の波紋で遊ぶ。
- ②口から息を吹きながら少しずつ水に口を入れていく。（泡と遊ぶ）
- ③片側の頬を水につける。
- ④鼻を指で挟み、ゆっくりと水の中に顔を入れていく。  
（顔を下に向けずに、まっすぐ前を向いて段々と入れていく）





# 熱中症に気を付けて！！

6月に入りいよいよ夏の足音が聞こえてきました。外での運動や海、川などのレジャーに出掛けるといふ方も多いのではないのでしょうか。

暑い季節に注意して頂きたいことは熱中症です。熱中症は、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まることで引き起こされてしまいます。また、熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなってしまう危険があります。

熱中症を予防するためには、水分補給が大切です。のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。また、猛暑日等の暑い日は、なるべく外での運動は控えましょう。無理をしないということも熱中症予防で大事なことです。外で運動する際は、なるべく日陰を選びましょう。

これから暑い日が続きますが、暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## 一般公開プログラムスケジュール 6月

※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		9：45-11：45	
剣道	火曜	15：40-18：00	7・14・21・28
バレーボール		19：00-21：00	
音楽体操	水曜	10：00-11：30	1・8・15・22・29
アクアビクス	木曜	19：00-19：50	2・9・16・23 ※30日はお休み
卓球	金曜	19：00-21：30	3・10・17・24
剣道	土曜	15：40-18：00	4・11・18・25
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9：30-11：30	4・18
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9：00-11：00	5・19
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9：00-13：00	12

## プール休場のお知らせ

- 定期清掃及び換水作業のため、
- ◎ 下記の期間のプールは
- 休場いたします。



**6月27日(月)から**  
**7月1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 <http://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)



※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。