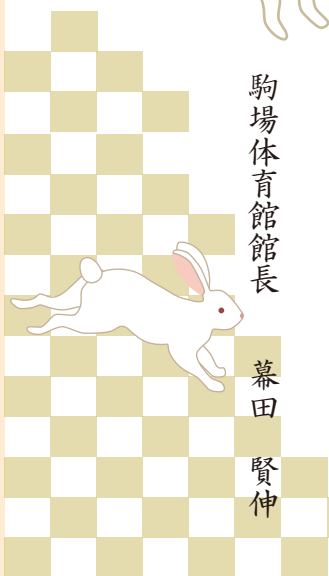
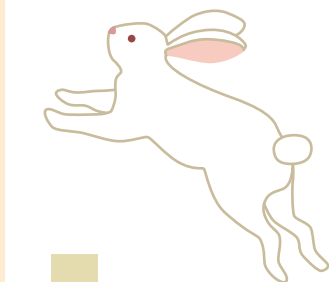
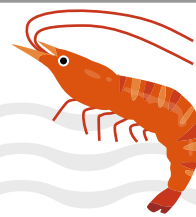


2023年  
1月号

# 駒場体育館だより

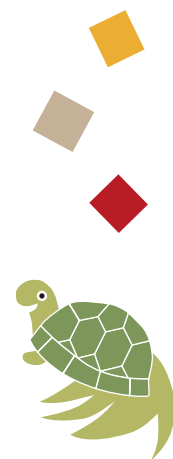


駒場体育館館長

幕田 賢伸

謹賀新年

すばらしい一年となりますように心からお祈りいたします。  
昨年も新型コロナウイルスの終焉はみられず、種々の制限、対策へのご理解・ご協力、誠にありがとうございました。コロナとの闘い継続の一年でしたが、スポーツの世界を見ると、各種目で日本チームや日本人の活躍がニュースとなり、話題に事欠かない一年でした。今年もラグビーやバスケットボールのワールドカップ、WBC、世界選手権等々観るスポーツが楽しみです。体育館としましては、観るスポーツを楽しみながら、皆様と『する』スポーツを充実させる一年にしたいと思えます。  
本年の干支は「癸兔」（みずのとう）、「癸」は雨や露、霧など、静かで温かい大地を潤す恵の水を表し、十干の最後にあたります。また、生命の終わりを意味するとともに、次の新たな生命が成長し始めている状態を意味しています。言い換えると一つの物事が収まり次の物事へ移行していく段階ととられます。新型コロナウイルスが収束し、我慢・努力してきたことが好転へ向かう年と考えてもよいのではないのでしょうか。そんな期待も込めて兔のように「跳ねる」年にしてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



体育室  
&  
プール

## 臨時休場のお知らせ



体育室床の全面張替え及びプール槽改修工事のため、下記の期間休場いたします。

体育室は 令和5年1月5日（木曜日）から 2月15日（水曜日）まで

プールは 令和5年1月5日（木曜日）から 2月28日（火曜日）まで

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

# 今年も元気に！！



新年あけましておめでとうございます。

寒い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？

お正月ゆっくりして、そろそろ運動を始めようかなと思っている方もいるのではないのでしょうか。冬の運動はエネルギー消費量が1年で1番高いとされています。こういったメリットがある反面、注意しなければならないこともあります。寒いと筋肉が収縮し硬くなりやすく、筋肉や靭帯の損傷が起こりやすくなります。外で運動する際は、日中の暖かい時間を選択したり、防寒対策をしっかりと行いましょう。また、運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めましょう。準備運動をしっかりと行うことで、筋肉への負担が軽減され怪我をしにくくなります。みなさんも運動をする際はこのようなことに気を付けて楽しく運動しましょう。

そして、今年1年を元気に過ごせるよう、適度に運動をして体力を付けていきましょう！

## 一般公開プログラムスケジュール

### 1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	
バレーボール		19：00－21：00	
音楽体操	水曜	10：00－11：30	休場のため
アクアビクス	木曜	19：00－19：50	お休み
卓球	金曜	19：00－21：00	
剣道	土曜	15：40－18：00	
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9：30－11：30	
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9：00－11：00	15・29
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9：00－	8 庭球場（硬式テニス）のみ開催いたします。



### 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
- 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、1/15発行の「めぐろスポーツニュース」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。