中央体育館だより

毎月発行：令和元年12月1日
12月号 VOL.136

「中央体育館仮設事務所」 目黒区立中央体育館 検索
〒152-0003 目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校屋内プール内5階
TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540

中央体育館「4月貸切予約」のご案内

中央体育館は昨年７月１日から大規模改修工事のため休館していましたが、令和２年４月１日から業務を再開いたします。「4 月貸切予約」の抽選申し込みは 12 月１日よりスタート。
リニューアル後は、トレーニングスタジオが新設され、各室の貸切利用料金も一部改訂となります。

貸切のご予約は→目黒区HP／オンラインサービス／施設予約システム（スポーツ施設）から ※団体登録が必要です。

			区民団体	区外団体
4月貸切予約分	抽選	抽選申込期間	2019 年 12 月 1 日（6:00 から）～ 31 日	抽選申込不可
		結果表示期間	2020 年 1 月 6 日（6:00 から）～ 15 日（0:00 まで）	
		料金支払期間	2020 年 1 月 6 日～ 14 日 ※開館時間内	
	空き施設	空き予約開始	2019 年 1 月 15 日（8:45 から）～	
		料金支払期間	予約をした日（予約日）から 8 日以内に手続きしてください。 ※予約申し込み時に支払い期日がシステム画面に表示されます。	
	支払場所		中央体育館 仮設事務所（碑小学校屋内プール内 5 階） または、各体育館窓口（開館時間内）にてお支払ください。	

仮設窓口「年末年始休館日」のお知らせ

※目黒区各体育施設共通

12/28（土）～ 1/4（土）は休館となります。

※1 月 5 日（日）9 時より開館致します。

次回教室開催のお知らせ

工事期間中、南部地区各住区センターにて開催していました各教室は 12 月を持ちまして終了いたします。**次回は、中央体育館にて 4 月より開催いたします。募集開始は 2/15 ～。**募集案内は 2 月 15 日発行の「めぐろスポーツニュース」に掲載いたします。

中央体育館は、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会においてテコンドーの公式練習会場として使用されます。

トレーニングNews

イスを使った運動

すっかり寒くなりましたが、皆様体調はいかがでしょうか？
寒いと筋肉が収縮して硬くなりやすく、柔軟性も低下します。
屋内での運動を行うことや、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保するなど、日頃から運動の習慣をつけていきましょう。

【まずは基本姿勢】

- ◆ イスに深く腰をかける
- ◆ 背筋をまっすぐに
- ◆ 膝が90度に曲がるくらいの高さ
- ◆ 視線は前に向けアゴを引く
- ◆ 地面にしっかりと足をつける
- ◆ 手は腿上に添える様に置く

【太もも前の運動】

まっすぐになるまでヒザを伸ばします。（つま先も上に向ける）腰が曲がったり頭が後ろに倒れないように、上半身にも力を入れて姿勢を支える。

【ふくらはぎの運動】

つま先（親指側）に力を入れて床を押す。ヒザが外に開いてガニ股になってしまわない様に注意。

【お腹の運動】

後ろに転倒しないようイスや座る場所を持ってヒザをまっすぐ
高く上げます。

◆ 姿勢を作るために安定した場所で行う様にしましょう
◆ 御自身の体力・筋力に合わせた回数で実施しましょう
◆ 運動中痛みが出た場合は無理をせず中止してください

協力:(株)SCJ