

毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

# 中央体育館だより

毎月発行：令和2年3月1日

3月号 VOL.139



『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



目黒区立中央体育館

## 中央体育館「仮設事務所」閉鎖のお知らせ



受付

2018年8月に開設しました、「仮設事務所（碑小学校屋内プール内5階）」は、移転に伴い3月1日より営業時間が17時までとなります。また15日をもって仮設事務所は閉鎖いたします。皆様のご協力をご理解をお願いいたします。

3月		4月
<b>仮設事務所</b> 3/1(日)～15(日) 9:00～17:00	<b>仮設閉鎖 (休館)</b> 16(月)～31(火)	<b>中央体育館 4/1 オープン</b>

## 「中央体育館 公式ホームページ」をリニューアルしました！

<https://meguro-taiiku.com/>

公式HPでは『最新の情報』をご案内しています。ご利用ください。

スマートフォン対応



### 館だより

最新のお知らせ

バックナンバー

- 2020年1月号
- 2019年12月号
- 2019年11月号
- 2019年10月号
- 2019年9月号
- 2019年8月号
- 2019年7月号
- 2020年2月号

「館だより」の最新号もご覧いただけます。



バスケットボールやってるかな？

『一般公開』の個人利用で調べてみよう。

第1・3・5週の木曜19:00からだ！

### 重要なお知らせ

- 2020/02/21 中央体育館リニューアル記念「スポーツフェスティバル」中止のお知らせ
- 2020/02/15 中央体育館「仮設事務所」閉鎖期間と閉鎖のお知らせ。
- 2020/02/15 中央体育館 移転に伴う「休止」のお知らせ。
- 2020/02/15 中央体育館は令和2年4月1日（水）リニューアルオープンします。

### インフォメーション

- 2020/02/15 「春の教室」募集が始まりました。
- 2020/02/15 「学校開放抽選会」のご案内
- 2020/02/15 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、デコンドーの公式練習会場に決定しました。

NPO法人 目黒体育協会

スケジュール

## 簡単! 腹筋 トレーニング



腹筋は身体の中で大切な役割（姿勢を支える・内蔵を支える等）をしており、意識していなくても働いてくれています。何もしなければ弱くなっていくのは他の筋肉と同じです。弱くなっていくと色々な弊害が出やすくなるため、鍛え方がよく分からないうちに、簡単にできる腹筋トレーニングのご紹介です。

### その① 上体倒し

基本姿勢



ひざを曲げて座り、腕をひざ上で前に伸ばします。

ゆっくりと上体を後ろに倒す



ゆっくり息を吐きながら、おへそを奥に押し込むように力を入れて後ろに倒れます。背中丸くするようにしましょう。手の平がひざの上に来るのが目安です。

ゆっくり  
繰り返す

### その② かかとタッチ



床やマットの上で仰向けになり、ひざを曲げます。腕を横に広げて、頭から背中を少し浮かせます。

左右交互に  
繰り返す



ゆっくりと息を吐きながら、上半身を横に倒して行き、手でかかとをタッチします。

腕をかかとの方へ伸ばしてタッチ

#### 【注意】

運動中に痛みが出る場合は無理をせず中止してください。

協力:(株)SCJ

ひざをしっかり曲げると簡単になりますが余裕がある方は少しかかとを遠くにして手を伸ばし、しっかり体が横に曲がるようにしてみましょう。

