

中央体育館だより

毎月発行：令和4年1月1日

1月号 VOL.161



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



新年のご挨拶



『東京2020オリンピック・パラリンピック』と中央体育館

新年あけましておめでとうございます。

皆様には良いお年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年、延期されていた『東京2020オリンピック・パラリンピック』のテコンドー公式練習会場として、6月25日～9月10日までの期間、無事実施され、期間中は、設営準備や撤去、そして安全対策などに取り組みました。

コロナ過で、組織委員会の方々が感染症対策を徹底し、運営をする中、我々体育館スタッフは、朝の準備から搬入・搬出の対応、受付でのお迎え、関係者の誘導など、また、選手・運営スタッフ全員の退館後の施設点検管理や感染症対策などのサポートを行い、慌ただしく時が過ぎました。普通では経験できない事を沢山体験させていただいた事は、大変貴重なことでした。

この経験を生かしつつ、今年も、ご利用の皆様の「元気と健康づくりのお手伝い」と「健康で明るい地域づくり」に貢献するため、職員一同力を合わせて事業展開に取り組んで参ります。

本年が皆様にとって健康で幸多き年となりますよう祈念申し上げます。

中央体育館 館長 金山 和也

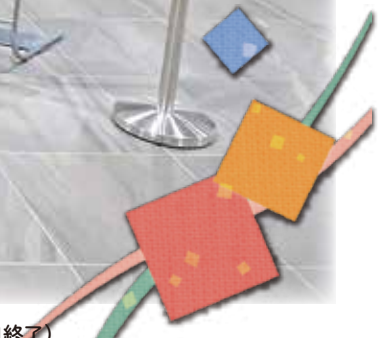


▲テコンドー選手の直筆サイン

★今後オリンピック・パラリンピックで使用された物品は、レガシーとして展示する予定です。



▲「東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレートーチ」が巡回展示されました。(2021年12月12日終了)



『お家』でかんたんストレッチ ～ 腰・背中 ～



ストレッチを実施する時の注意点

- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。
- ☆ ストレッチは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。



ストレッチとは

筋肉を良好な状態にする目的で部位ごとの筋肉を伸ばします。筋肉の柔軟性を高め関節の可動域を広げる事で怪我の防止や、深く呼吸しながらゆっくりとした動きで行うため、精神的なリラックスにも繋がります。いい姿勢で行うことで全体の身体のバランス向上も期待できます。

腰 く 背中 を 伸ば す

■お家にあるタオルやボール等柔らかいものをおへその下に当てるようにして準備します。



■上半身とふとももで挟むようにしながら状態を前に倒していきます。



■気持ちよく背中から腰が伸びるところまで手を前に伸ばしていきましょう。

■伸びた所でしばらくキープします。

寝 な が ら ユ ラ ユ ラ 伸 ば す



■仰向けに寝転がり両膝を手で抱えます。

■胸のほうに膝を引きながら腰を丸くして伸ばします。

■伸びた状態でユラユラとゆっくり膝を揺らしながらストレッチを行います。



■両膝がきつい方は片方ずつの膝を抱えて行うようにしてみてください。