

# 中央体育館だより

毎月発行：令和6年1月1日

## 1月号 VOL.185



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



# 謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

2024年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

また、日頃より、中央体育館をご利用頂き、心より御礼申し上げます。皆様方のお力添えをもちまして、無事に新春を迎えることができました。

昨年は、コロナの5類感染症への引き下げにより、「通常運営」に戻る事ができ、改修工事期間を含めると6年ぶりとなります。当館スタッフも引き続き「個々の力」「チームの力」を最大限に発揮し、皆様の「健康づくりのお手伝い」を行って参ります。

皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

中央体育館 館長 金山 和也



## 正月休みで強張った身体を ゆっくりリセット

- ☆無理をせず少しきついと感じる所で止めましょう。
- ☆勢いをつけず、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。

新年を迎え、いつもより運動量が減っていませんか？筋肉の動きが悪くなったり、身体が固まりやすくなる時期です！ちょっとした合間に、ゆっくりと身体を伸ばしたり、ほぐしてみてください！



- ①家にあるクッションやビーチボール(空気を半分抜いたもの)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。
- ②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。
- ③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姿勢を維持してみましょう。



### 腰～背中 を伸ばす



- ①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。
- ②つぎに片方の膝を抱え、胸のほうに膝を引きながら腰を丸くして伸ばします。左右交互にゆっくりとおこないます。

# 小・中学生対象 講習会のお知らせ

中学生  
対象

## 中学生卓球交流会

男女別個人戦(学年別)

※参加人数による

交流試合を通じ・技術力を身に付け・友好の輪を広げよう!

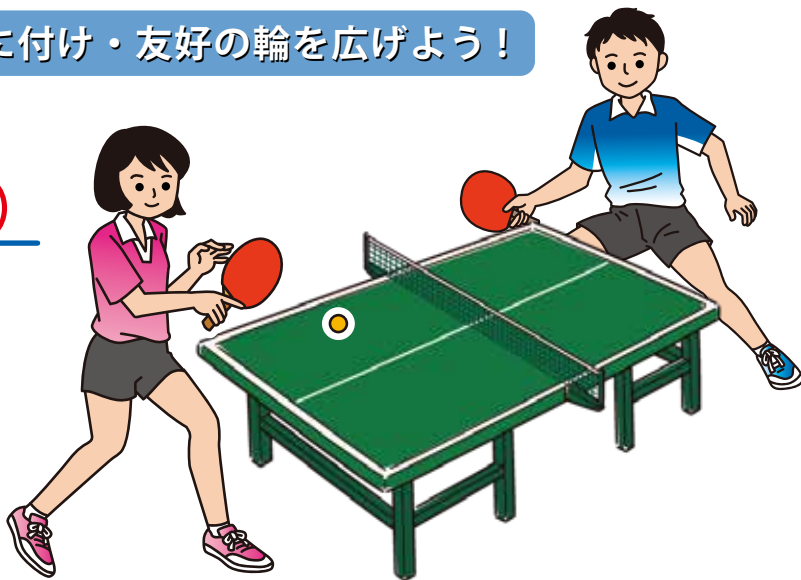
男女各々1・2・3位表彰

令和6年 2月10日(土)

9:00 ~ 18:00

対 象: 区内・区外の中学生  
定 員: 100名  
参 加 費: 200円/人(当日支払)  
持 ち 物: ラケット・屋内シューズ  
動きやすい服装  
会 場: 中央体育館・競技場  
募集期間: 令和6年1月15日~29日(必着)

詳しくは中央体育館公式HPをご確認ください。



協力: 目黒区卓球連盟

小学生  
対象

## バスケットボールクリニック

未経験者歓迎

技術向上を目指したトレーニングの実施!

バスケットに挑戦したい子!  
技術向上を目指す子! 集まれ!

令和6年 3月23日(土)

① 9:00 ~ 10:20  
② 10:40 ~ 12:00

対 象: ①小学1~3年生  
②小学4~6年生  
定 員: 各40名(抽選)  
参 加 費: 無料  
持 ち 物: 屋内シューズ・動きやすい服装  
会 場: 中央体育館・競技場  
募集期間: 令和6年2月15日~2月29日(必着)

詳しくは中央体育館公式HPをご確認ください。



身体の動かし方を  
★学ぼう★



主催: 目黒区立中央体育館  
協力: 目黒区バスケットボール連盟  
しながわシティバスケットボールクラブ