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6年12月1日
12月号 VOL.195

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

2025初春 目黒区立中央体育館 ふれあい館まつり 全館無料公開日

「ふれあい館まつり」開催のお知らせ

1/12(日) 9:00～

当日のイベント
一般公開は無料です

オープニングアトラクション 9:30～

▲「自由が丘バトンクラブ」による演舞

午前の部 教室・一般公開 発表会

10：00～

▲バトン教室［キッズ］

▲フラダンス教室［こども・大人］

▲バトン教室［ジュニア］

▲「目黒区空手道連盟」による演武

▲「目黒区剣道連盟」による古武道演武

午後の部 自由遊び広場・ビームライフル / ビームピストル体験会

★ 室内用シューズを持ってきてね（素足禁止）★

12：00～15：40
自由遊び広場
※未就学児は保護者同伴

12：00～15：00
対象：10歳から（1回20分）先着順
※当日9：30からロビー受付にて整理券配布

ビーム射撃に使用する銃は可視光線銃です。弾はでませんがエアライフル射撃と同じ感覚で楽しむ事ができる集中力と精神力を要求されるスポーツの一つです。

1F ロビー 9：00～ 気仙沼物産展

気仙沼の特産品を取り揃えています。

トレーニング室 9：00～ 高校生以上 ★ 室内用シューズ持参 ★

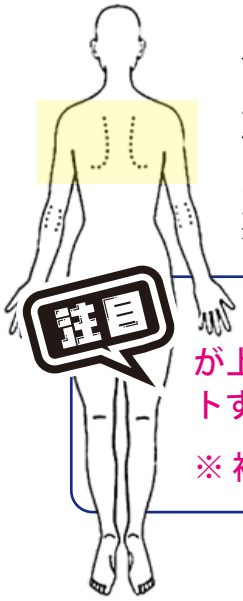
当日は「体組成測定」も無料です！

トレーニングだより

提供：レフティー　L.R.E 事業部

可動範囲は
個人差があります。
無理のない範囲での
トレーニングが
大切です。

日常の解剖学「肩甲骨」 分かっているようで（実は）わかっていない？



今回は「肩甲骨」です。肩甲骨は肩周りの中心で非常に大切な骨です。

肩甲骨の動きが
良くなると →（胸が開き呼吸が楽になる、姿勢が良くなる）
悪くなると →（肩こり、腰痛、頭痛、だるさなど慢性的な不調の原因に）

肩甲骨周辺には「褐色脂肪細胞」があり、動かすことで刺激され、体温が上がり、太りにくい身体となります。プラスして、肩甲骨の位置をリセットすることで、姿勢が改善し、スタイルアップの効果も得られます。

※ 褐色脂肪細胞とは ＝ 脂肪を燃やしてくれる細胞 と言えます

そんな肩甲骨の主な動きは６つ！

❶外転→背中を開く

腕を体の正面に位置し内側に捻ります

❷内転→胸を開く

胸を張り
肩甲骨を背中で合わせるように

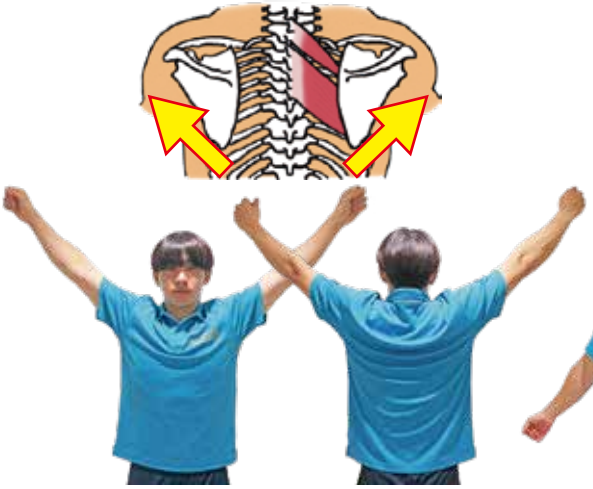
❸挙上→肩を上げる

肩をすくめるように持ち上げます

❹下制→肩を下げる

首を長くイメージして肩を下げます

❺上方回旋→腕を上げる



手を大きく外から上に上げます

❻下方回旋→腕を下げる

手を大きく外から下に下げます

これができるようになると、筋肉からくる肩こりはなくなります。日頃から、肩甲骨を意識しながら動かしてみましょう。