

# 中央体育館だより 1月号 VOL.196

毎月発行：令和7年1月1日

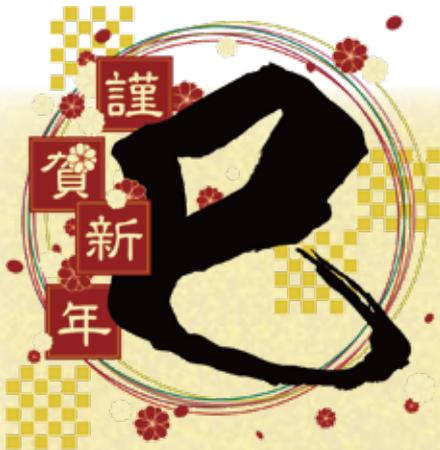


〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



## 新年のご挨拶

### 『スポーツで元気に』



新年明けましておめでとうございます。

2025年の新春を皆様とともに迎えることができましたことを、心からお喜び申し上げます。

去年は、記録的な猛暑など自然災害の脅威が色濃く刻まれた年でありました。そのような中でも、スポーツは「する」「みる」「ささえる」といろいろな形で浸透し、誰もが気軽に楽しめるものです。そして、他人（ヒト）に「勇気」と「希望」「元気」を与えます。

これからも、スポーツを通してより多くの方に元気をお届けできるよう、更なるサービスの向上に努めて参ります。本年もより一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様にとりまして、健康で幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。

中央体育館 館長 金山 和也

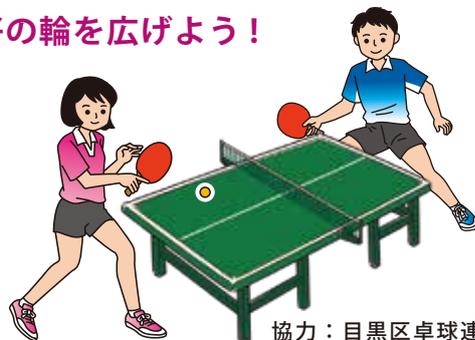


## 「中学生卓球交流会」開催のお知らせ

交流試合を通じ・技術力を身に付け・友好の輪を広げよう！

令和7年 2月8日（土） 9：00～18：00

- 対象：区内・区外の中学生
- 定員：100名
- 参加費：300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：競技場
- 募集期間：令和7年1月15日（水）～29日（水）※必着



協力：目黒区卓球連盟

## 令和7年4月利用分からスポーツ施設の貸切使用料が変わります

「公の施設使用料の見直し方針」に基づき、貸切利用に伴う使用料が変わります。抽選申込み日、予約日に関わらず、令和7年4月1日以降の貸切利用分から使用料が変更となります。

| 貸切<br>利用料金     | 区民団体             |                    |                    |                   | 区外団体             |                    |                    |                   |
|----------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
|                | 午前<br>9:00-12:00 | 午後①<br>12:20-15:20 | 午後②<br>15:40-18:40 | 夜間<br>19:00-22:00 | 午前<br>9:00-12:00 | 午後①<br>12:20-15:20 | 午後②<br>15:40-18:40 | 夜間<br>19:00-22:00 |
| 競技場            | 全面               | 13,100円            |                    | 16,200円           |                  | 26,200円            |                    | 32,400円           |
|                | 半面               | 6,550円             |                    | 8,100円            |                  | 13,100円            |                    | 16,200円           |
| 第1格技場          | 2,000円           |                    | 2,400円             |                   | 3,900円           |                    | 4,900円             |                   |
| 第2格技場          | 2,900円           |                    | 3,600円             |                   | 5,800円           |                    | 7,200円             |                   |
| 弓道場            | 1,800円           |                    | 2,200円             |                   | 3,500円           |                    | 4,400円             |                   |
| エアライフル場        | 2,900円           |                    | 3,600円             |                   | 5,800円           |                    | 7,200円             |                   |
| トレーニング<br>スタジオ | 9:00-12:00       | 12:00-15:00        | 15:00-18:00        | 18:00-21:00       | 9:00-12:00       | 12:00-15:00        | 15:00-18:00        | 18:00-21:00       |
|                | 500円             |                    | 600円               |                   | 1,000円           |                    | 1,200円             |                   |

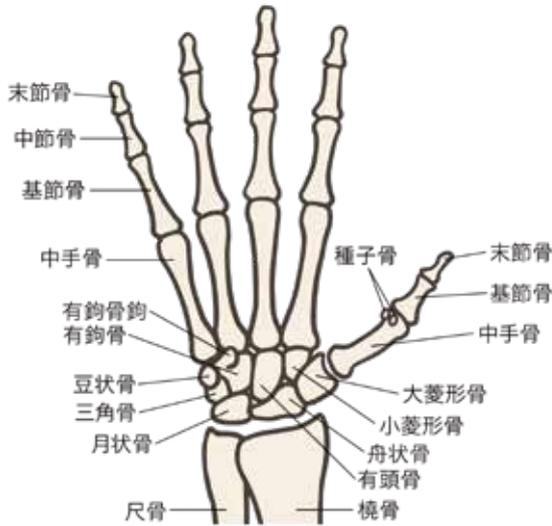
可動範囲は個人差があります。無理のない範囲でのトレーニングが大切です。

## 日常の解剖学「指・手首・前腕」

分かっているようで（実は）わかっていない？

今回は「指・手首・前腕」の骨やツボ、エクササイズについてみていきましょう！

### 手・指



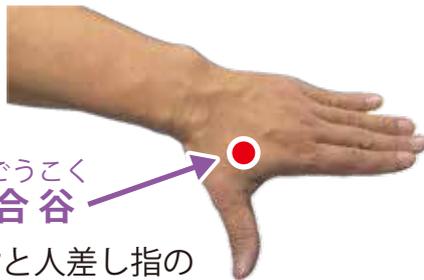
### 前腕



上の図に記したように、「指・手・前腕」はたくさんの骨が存在します。体は連動して動くため、腕全体を考えたとき、末端である「指(先)」が一番細かく動きます。逆を言えば、使いすぎて疲労が溜まりやすくもあります。（※特に親指と人差し指に疲労が溜まりやすいです）

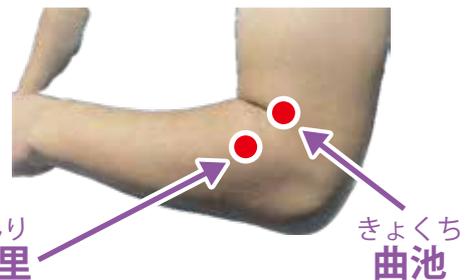
## 疲労をとるために、効果的な「つぼ」と簡単エクササイズをご紹介します！

### 手・指 つぼ



親指と人差し指の骨が“合”わさる場所の“谷”間にあります。

### 前腕 つぼ



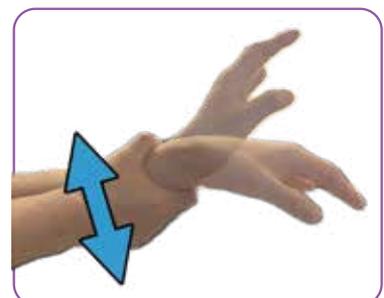
肘関節しわから指3本分手首側

肘を曲げた時にできる外側の横じわの端。くぼみの部分。

★無理せず、まずは優しく押しみましょう★

## エクササイズ

自分の手首を掴み、優しく振りましょう。掴む手はしっかりと。振る手は脱力を心がけましょう！簡単そうに見えますが、しっかり続けることで、ばね指・腱鞘炎の予防に効果があります。



試してみてくださいね!!