

中央体育館だより

毎月発行：令和7年2月1日

2月号 VOL.198



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



バスケットボールクリニック

未経験者歓迎

バスケットボールクリニック

技術向上を目指す子！
バスケに挑戦したい子！
★みんな集まれ～★



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

身体の動かし方を学ぼう ★ 小学生募集(1～6年生) ★

日 程	令和7年 3月22日(土)	
時 間	1 9:00～10:20	2 10:40～12:00
対 象	小学1～3年生	小学4～6年生
定 員	40名(抽選)	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	2月15日～3月3日(必着)	
①講習会名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話 ⑤学年 ⑥在学の方は 通学先	1 オンライン 右記 QR コードからお申込ください 2 受付窓口 または FAX 裏面申込書を記入の上、持参または FAX (送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください) 3 往復ハガキ 左記①～⑤を記入の上投函 ※締切日必着	▶ オンライン 申込フォーム

トレーニングだより

寒さの厳しいそんな時こそ、体を動かし **ぽかぽか** に！

春は近いけど、まだまだ寒さの厳しい2月。そんな時期には「大筋群」をトレーニングしませんか

大筋群とは、文字通り大きな筋肉のこと。

具体的には **胸** **背中** **お腹** **脚** がそれにあたります！

大きな筋肉は動きの基礎となり日常生活の要です！

しっかりと鍛えて体全体 **ぽかぽか** になりましょう！

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。

大筋群トレーニングおすすめマシン



こんなメニューはいかがですか

背



ラットプルダウン

胸



チェストプレス

腹



アブドミナル

脚



レッグカール

脚



レッグエクステンション

10回3セット
インターバル30秒

順番は
空いている種目からで
OK！

使う筋肉を意識してね

ぜひ！お試しください

POINT

反動を使わずにゆっくり動かすと目的の筋肉に効果的です！※呼吸はしっかりおこなってくださいね！

詳しい使い方など、気軽にトレーナーに聞いてください

ジョギングのススメ = 其の1

冬場のジョギングは夏場のジョギングよりも脂肪燃焼効果が高い！

寒い冬はまず体温を上げるため、脂肪燃焼が行われます。

冬にジョギング（ランニング）を続けると代謝機能が上がりやすくなり、

冷え性の改善といった効果を起こりやすくします！

あまりに寒い日は **トレーニング室** のランニングマシンがおすすめです



★ トレーニング室のご利用には利用チケット、室内シューズ、運動できる服装が必要です。★