

中央体育館だより

毎月発行：令和7年4月1日

4月号 vol.200



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



「中央体育館」4月1日からの利用についてのお知らせ

★ 高校生も小人の使用料でご利用いただけます。

【高校生相当年齢以下（18歳に達してから最初の3月31日まで）のかた】
 これまで、一般公開の使用料の区分においては中学生以下を「小人」としていましたが、令和7年4月1日からは、高校生相当年齢以下のかたを「小人」といたします。
 ※トレーニング室の利用は中学3年生以下のかたは利用できません。

一般公開利用券
高校生 300円

一般公開利用券
高校生 150円

★ 駐車場「利用料金」が改定されます。

20分ごとに 100円

30分ごとに 200円

★ 4月利用分からの「貸切利用料金」が改定されます。

| 貸切 利用料金 | 区民団体 | | | | 区外団体 | | | |
|----------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| | 午前 9:00-12:00 | 午後① 12:20-15:20 | 午後② 15:40-18:40 | 夜間 19:00-22:00 | 午前 9:00-12:00 | 午後① 12:20-15:20 | 午後② 15:40-18:40 | 夜間 19:00-22:00 |
| 競技場 全面 | 13,100円 | 16,200円 | | | 26,200円 | 32,400円 | | |
| 競技場 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 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 | | |

★ 一般公開「バレーボール」開催日変更のお知らせ

木曜 ▶ 月曜



一般公開は、初心者・経験者を問わず利用できる個人を対象としたプログラムです。（団体でのご利用はお断りいたします。）指導員を配置していますので、お一人でも気軽にご利用いただけます。券売機にて「当日利用券」を購入してください。予約不要。指導員の指示に従ってプレーしてください。

【主なプログラム】

・ウォーミングアップ ・パス、サーブ、レシーブ等の練習 ・ミニゲームなど

| | |
|-------|---|
| ◆日時： | 毎週 月 曜 12:30～15:00 ※祝日休み |
| ◆料金： | 高校生以下 150円 |
| | 18歳以上 300円 |
| | 65歳以上・障がい者 150円 |
| ◆持ち物： | 室内用シューズ・動きやすい服装 （靴の裏が生ゴムか白、またはノンマーキングラバーのもの） |
| ◆対象： | 中学生以上 |
| ◆会場： | 競技場 |

| 開催予定日 ※祝日休み | | | | | |
|-------------|-----|---|----|----|----|
| 2025年 | 4月 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| | 5月 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| | 6月 | 2 | 9 | 16 | 23 |
| | 7月 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| | 8月 | 4 | 11 | 18 | 25 |
| | 9月 | 1 | 8 | 15 | 22 |
| | 10月 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| | 11月 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| | 12月 | 1 | 8 | 15 | 22 |
| 2026年 | 1月 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| | 2月 | 2 | 9 | 16 | 23 |
| | 3月 | 2 | 9 | 16 | 23 |

※ご参加の際は、祝日及び区の事業・各種大会の開催・施設整備等による中止日にご注意ください。日程は令和7年4月時点の予定です。

トレーニングだより

4月1日より「高校生」の方は利用料金が150円となります！

何かを始めるにはいい季節！まずは身体を整えよう！

4月、新生活の方もそうでない方も心機一転！身体を整えましょう！

コンディショニングトレーニング

体のパフォーマンスを向上させるために行うトレーニングやエクササイズのこと。目的は、筋力、柔軟性、持久力、バランス、そして全体的な体調を改善することで、日常生活やスポーツパフォーマンスを向上させることです。

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。

身体を整えるために 以下の運動に挑戦してみましょう

◆筋肉を鍛えよう！アウターマッスルだけでなく、インナーマッスルも鍛えよう！

肩の安定や四十肩、五十肩の予防に **ローテーター・カフ**



チューブを肘の高さに設置し、片方の手でチューブを握り、内側に引き寄せます

インターナルローテーション



チューブを肘の高さに設置し、片方の手でチューブを握って外側に伸ばします

エクスターナルローテーション



チューブを対角の足で踏みます
親指を下に向け外側に30°ほど開きます
真横ではなく斜め前方向へ開きましょう

インフレンチカンエクササイズ

◆体幹を鍛えよう！体の安定性やバランス強化には必須！きつい方は膝をついたポジションでもOK！

プランクに挑戦

1. 頭から足まで一直線にします

2. お腹に力を入れて硬くしましょう



呼吸は止めないで行いましょう

3. お尻の穴を絞めるように臀部に力を入れます

15秒～20秒キープしましょう

◆ストレッチをしよう！柔軟性向上！呼吸を止めず、力を抜くことが大切です。イタ気持ち良い範囲で行いましょう。



腿の裏（ハムストリングス）



腰背部（腰回り）



胸（大胸筋）

あくまで一例です。大筋群などをストレッチしましょう

骨盤を起こして、胸から倒れ込むイメージで 頭を起こさず胸に真っ直ぐに引き寄せましょう
身体を伸ばした脚の方へ傾けましょう

後ろに手を回し、肩甲骨を寄せましょう
胸を張りましょう

◆有酸素運動をしよう！持久力UP！20分以上を継続的に運動し心肺機能の強化および全身持久力をUPしましょう。

ジョギングのススメ

～正しいフォームで走るために2～

肩および手の力を抜きましょう

うつ向かず視線は3mほど先を見ましょう

背筋を伸ばしやや前傾姿勢をとりましょう

其の3

～最終回～ 走るときの姿勢（ジョギングフォーム）



うつむいて走ると首を痛める可能性があります。また、背中が丸まったり、前傾させすぎずに体幹を使い姿勢を維持していきましょう！

無理をせず・怪我をせず→

楽しいジョギングライフを送りましょう！