

# 中央体育館だより

毎月発行：令和7年9月1日

9月号 VOL. 205



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



10/13  
(月・祝)

9:00～22:00

## 『10月13日(月・祝)スポーツDAY』ご案内

当日のイベント・一般公開は無料です。



わなげ

卓球・バドミントン・ミニバスケットボール

自由遊び広場

【9:00～15:40】

どなたでも

【未就学児は保護者同伴】

幼児向け【遊び場サーキット】

幼児向け【ミニ遊び広場】

自由遊び広場は **室内用シューズ** が必要です。忘れずに持ってきてね。



靴の裏は生ゴムか白またはノンマーキングラバーのもの

### 親子デフ卓球体験

～音のない世界～

事前  
申込

10:00～11:00  
小学生以上の親子  
10組(抽選)



締切  
10/1  
(水)

11月に東京で開催される「デフリンピック」種目の卓球を体験してみよう！  
※デフ(Deaf)とは「聞こえない・聞こえにくい」という意味。



事前  
申込

### 初めてのヨガ体験

①ヨガをやってみよう 13:00～13:40

どなたでも 10名(抽選)

②楽しい親子ヨガ 14:00～14:40

3歳以上の親子 5組(抽選)



締切  
10/1  
(水)



ヨガの呼吸は心身が落ち着き緊張をほぐします。  
呼吸法の大切さを年齢問わず体験できます。

### 起震車・煙ハウス 体験

雨天中止

①10:00～11:00

②11:15～12:00

どなたでも

当日  
会場へ



いつ起こるか分からない地震に  
備えて揺れを体験できます。



煙の中を通り抜けて火災発生時の  
避難を疑似体験ができます。

### 弓道実射体験

① 9:30～10:30

②11:00～12:00

中学生以上 各15人(抽選)

雨天中止



事前  
申込

締切  
10/1  
(水)



武道棟を持つ中央体育館ならではの体験会

### ビームライフル・ピストル体験

当日  
会場へ

10:00～13:00

1回20分

10歳以上

各回6人[54人](先着順)

※室内用シューズ持参

9:30 整理券配布開始



ターゲット  
を狙い、  
命中すると  
王冠が点灯します！

ビーム射撃は(可視光線銃)を  
使用したスポーツです。



### AED体験

10:00～12:00

どなたでも

当日  
会場へ



協力：目黒消防署 自動体外式除細動器

救命手当の実施体験ができます。

もしもの時…どうしますか？

## トレーニングだより

## サプリメントについて学ぼう

残暑の厳しい9月季節の変化に、しっかり栄養を摂れないこともあります。  
この機会にサプリメントについておさらいしませんか？

## プロテイン PROTEIN

日本語でタンパク質を指します。

プロテインは筋肉や臓器、皮膚、髪、爪などを構成する重要な栄養素です。

プロテインは、筋肉増強や健康維持に役立つ一方で、過剰摂取には注意が必要です。

## 飲み方の一例



プロテイン、EAA、BCAA などの飲み方はあくまで一例です。各自の運動量や目的、摂取する食事などでも変わってきます。ご自身に合った飲み方を選択してください。



## EAA Essential Amino Acids

必須アミノ酸 (Essential Amino Acids) の略

必須アミノ酸とはタンパク質を構成するアミノ酸のうち、体内で合成できない9種類のこと。

食事やサプリメントから摂取する必要があります。

筋肉の成長や修復、免疫機能の維持、ホルモン生成などの役割があります。



一度に大量に摂取すると、下痢を起こしたり、肝臓や腎臓に負担がかかる可能性があるため、少量ずつ数回に分けて摂取することが推奨されています。

## BCAA Branched Chain Amino Acid

BCAA (Branched Chain Amino Acid) は、分岐鎖アミノ酸とも呼ばれ、バリン、ロイシン、イソロイシンの3つの必須アミノ酸を指します

※BCAA は EAA の中に含まれているので、併用するメリットを感じない人もいるかもしれません。トレーニングやダイエットなど目的に合わせて選択してください。

筋トレ開始30分前



運動中

## 脚(もも前)のストレッチ

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。

ポイントは骨盤の後傾（写真矢印）を意識する



家でもストレッチしましょう



## トレーニングの原理・原則

ぜんめんせい

## 全面性 の原理

みなさんはトレーニングをする上で、お腹を鍛えたい!とか、腕を鍛えて太くしたい!など、目的の部分のトレーニングやエクササイズをおこなっていると思います。しかし偏ったトレーニングメニューは身体のバランスを崩し、怪我のリスクを高めます!

例えばアスリートも（たとえば下肢など）必要な部位のみを鍛えればいいのか。そんなことはありません!体幹や上肢なども実際使って一つの動作が成り立ちます。

トレーニングにおいてはバランスよく全体を鍛えることが大切です。

～トレーニングの5原理～  
其の2