

中央体育館だより

毎月発行：令和7年10月1日

10月号 VOL. 206



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



主催：目黒区立中央体育館



スポーツ de 障がい者交流会

共催：スペシャルオリンピックス日本・東京

11月3日(月・祝)



午前の部 9:00～12:00

① バスケットボール交流会



午前はスペシャルオリンピックス日本・東京と目黒区の知的障がい者で交流します。

午後の部 12:30～15:30

スポーツ交流会



② ボッチャ

的球(ジャックボール)に自分のボールを近づけて得点を競うスポーツ！



③ フロアボール「屋内ホッケー」



スティックを使ってプラスチック製のボールを相手チームのゴールに入れて得点を競うスポーツ！

スポーツ交流会は小学生以上の方はどなたでもご参加頂けます。

対 象	定 員
バスケットボール交流会 ①知的障害がある小学生以上	40 名
スポーツ交流会 ボッチャ ②小学生以上 フロアボール ③小学生以上	②③ 各 30 名

申込期間：10/15～10/20(必着)

問合せ先：03-3714-9591

協力

目黒区障害者団体懇話会／目黒区医師会
目黒区バスケットボール連盟
碑文谷警察署／八雲学園中学校高等学校



↑申込先

トレーニングだより

栄養素について知しましょう

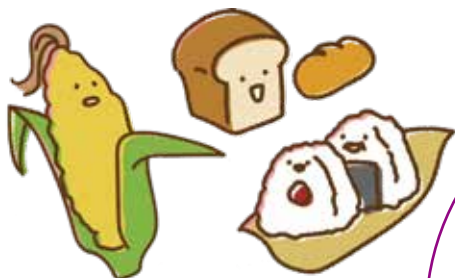
味覚の秋、10月！食を楽しむ機会も多くなると思います。
目標の体づくりにも必須な栄養素についてみていきましょう！

炭水化物 Carbohydrates

PROTEIN タンパク質

主にエネルギー源として利用され、
脳のエネルギー源となるブドウ糖も含まれます

筋肉や臓器、血液など体の組織を作る材料となり
酵素やホルモンなど体の機能を調整する物質の
材料にもなります



まずは食事で
バランスよく摂取！
足りないものはサプリなどで
補いましょう



エネルギー源となるだけでなく
細胞膜やホルモンの材料にもなります



ビタミン

体の機能を
調整する働きがあり
不足すると様々な
体の不調を引き起こす可能性があります



ミネラル

骨や歯を作る材料となったり
体の機能を調整する
働きがあります

脂質 Lipid

※どの栄養素も摂りすぎないようにしましょう

ビタミン・ミネラル

脚(もも裏)のストレッチ

ポイントは骨盤の前傾を意識する（胸から倒すイメージ）
つま先を返すと、ふくらはぎも伸ばせます

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。



家でも
ストレッチ
しましょう



トレーニングの原理・原則

～トレーニングの5原理～ 其の3

意識性 の原則

そのトレーニングがどんな意味を持っているかを理解すると、
トレーニング効果が高まります。

そのトレーニングでどんな能力が向上するのか、どこが鍛えられるのかを
理解したうえで取り組んだ方が、効果は現れやすいものです。

筋トレで鍛える筋肉を意識することも「意識性の原則」
なぜそのトレーニングを行うのかをしっかりと意識して、
トレーニングをおこないましょう。

えっ、腕のトレーニング？
それならボクを意識してね

ココだよ

上腕二頭筋

