

中央体育館だより

毎月発行：令和8年1月1日

1月号 VOL. 209



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



謹賀新年

「地域密着」

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年も多くの方々に足を運んで頂き、スポーツやイベントを通じて笑顔と活気に満ちた時間を共有できたことを、大変うれしく思っております。日本の「スポーツ基本法」の14年ぶりの改正に伴い「スポーツの価値」の再定義として「する・見る・支える」に加えて、新たに「集まる・つながる」というキーワードが基本理念に追加されました。「スポーツの機能」の拡張により、スポーツが「人を幸せにする社会的インフラ」として、心身の健康・地域コミュニティの活性化へ寄与する役割と位置づけられました。

今年は新たなプログラムやイベントにも積極的に挑戦し、地域の皆さまが、さらに元気になれる場所、そして世代を超えて交流できる温かな空間を目指してまいります。

職員一同、皆さまの声に耳を傾けながら、より快適で安全な環境づくりに努めて

まいりますので、本年も変わらぬご支援とご愛顧を心よりお願い申し上げます。

皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

中央体育館 館長 金山 和也



4階「第2格技場」使用中止のお知らせ

日頃より中央体育館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和8年1月～3月までの期間、4階の天井工事により「第2格技場」の使用ができません。期間中の一般公開は**会場を変更しての実施となります**。お間違えのないようご注意ください。

一般公開 第2格技場（4階）プログラム

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前			なぎなた 9:00～11:30 [小学生以上]				剣道 9:00～11:30 [中学生以上]
午後①			女性剣道 13:00～15:00 [中学生以上の女性]				初心者剣道 12:20～14:30 [中学生以上]
午後②	こども剣道 15:40～18:40 [6歳～中学生]		こども剣道 15:40～18:40 [6歳～中学生]				居合道 14:30～18:00
夜間	剣道 19:00～21:30 [中学生以上]			剣道 19:00～21:30 [中学生以上]	剣道 19:00～21:30 [中学生以上]		杖道 18:00～19:30
				なぎなた 19:00～21:30 [小学生以上]			居合道 19:30～21:30 [高校生以上]



競技場にて実施

競技場

火	金
毎週火曜 15:40～18:00	第2・4金曜 19:00～21:30
こども剣道 [6歳～中学生]	剣道 [中学生以上]
剣道 [中学生以上]	女性剣道 [中学生以上の女性]
女性剣道 [中学生以上の女性]	初心者剣道 [中学生以上]
初心者剣道 [中学生以上]	居合道・杖道 [高校生以上]
	なぎなた [小学生以上]

一般公開「女性剣道」「初心者剣道」 → 「剣道」のチケットを購入してください

※工事期間中は、**4階への出入りはできません**。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

トレーニングだより

新年の最初は腰痛予防！

2026年！今年もトレーニングで身体を健康的に鍛えていきましょう！

腰痛予防プログラム

準備

- ・骨盤回し ... 骨盤の動きを意識して、腰椎を無理なく動かす
- ・猫のポーズ（Cat&Cow） ... 背骨の可動性を向上、腰部筋緊張の軽減

トレーニング 体幹の安定性、筋力強化

- ・ドローイン（腹横筋活性化）
→ 仰向けで膝を立て、ゆっくりと息を吐きながらお腹をへこませる
- ・バードドッグ（四つ這い対側手足挙上）
→ 四つ這いから右手と左足を伸ばす ※背骨が反らないようにキープ



ドローイン



バードドッグ



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。

ストレッチ 目的:股関節・ハムストリングス・腰部の柔軟性改善

- ・ハムストリングスストレッチ（各20秒×2回）
→ 太ももの裏を伸ばす。腰を丸めずに骨盤から前傾。
- ・殿筋ストレッチ（梨状筋など）（各20秒×2回）
→ 仰向けで片足を反対の膝にかけ、胸に引き寄せる。
- ・腸腰筋ストレッチ（各20秒×2回）
→ 片膝立ち姿勢で前脚方向に骨盤を押し出す。



ハムストリングス



殿筋



腸腰筋

応用（中級者向け）

- ・プランク(20～30秒×3セット)
- ・サイドプランク
- ・スクワット(股関節主導で)
- 体幹と下肢の連動性を高める。

腰痛のない人こそ
今後のため
ぜひ参考にして
くださいね！



予防として紹介しています。現在、不調や痛みがあるときは、お気をつけください。