



「中央体育館仮設事務所」



目黒区立中央体育館

検索

〒152-0003 目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校屋内プール内5階  
TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



目黒区立中央体育館（改修中）

## 東京2020オリンピック・パラリンピック公式練習会場



東京 2020 大会開催まで 555 日に迫った 1/16 には、テコンドー競技写真と東京 2020 エンブレムを工事用仮囲いに装飾しました。

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会において中央体育館はテコンドー公式練習会場として使用されます。

### 現在の様子



テコンドーとは、格闘技の一種で跆拳道(たいけんどう)とも呼ばれています。韓国発祥の国技とされていますが、日本の空手道が派生したスポーツといわれています。

# 深い呼吸で身体をリラックス

普段意識しなくてもできている呼吸ですが、長時間同じ姿勢だったり、猫背のような姿勢になったりしていると、知らず知らずのうちに呼吸が浅くなってしまふ事があります。意識して深く大きな呼吸をする事で呼吸をサポートする色々な筋肉が刺激され、さらに自律神経が整い、リラックス効果が得られます。

## 【大きく深呼吸をしてみよう】

※肋骨下縁に手を添えて絞るように息を吐く

※肋骨を手で広げるようにしながら吸い込む



3~5回  
繰り返す



### ■□ たくさん息を吐く □■

「深呼吸」と言うによく「大きく息を吸い込む」というイメージを持たれている方が多いですが、肺の中の空気をたくさん交換する為にはしっかりと息を吐く事が大切です。

### ■□ 肺と一緒に胸を大きく動かそう □■

肺を膨らませたり萎ませたりする為には周りの胸郭(肋骨周り)を動かす事が大切です。自分の手でサポートしながら少しずつ大きく動かしてみましよう。

## 【上半身の動きに合わせてより大きな呼吸をしよう!】

※写真はイスに座って行っています。



肘を合わせたまま  
ゆっくり腕を上へ

すって



すって

上に腕を伸ばし  
肩は頭より後ろへ



はいて



はいて



肘を身体の  
前で合わせるように

肩甲骨を寄せたまま  
肘を下に引いてくる

### 注意

3回から5回を目安にゆっくり行ってください。

はじめは小さな動きから、少しずつ柔らかく大きく動けるように目指していきましょう。

痛みがある場合は無理に実施しないようにしましょう。

協力: (株) SCJ