

名古屋市国民健康保険にご加入の方へ



今年度も「ヘルスアップ助成事業」が実施されます。
市営屋内プール回数券購入時に保険証と助成利用カードを提示すると大人用回数券1冊につき1,000円割引されます。詳しくは、受付までお問い合わせください。

対象者：名古屋市国民健康保険の加入者

購入助成期間：平成24年11月1日（木）～平成25年2月28日（木）まで

レッツ・スイミング♪ 平泳ぎのプルについて

前回は平泳ぎのキックについて書きました。今回は、平泳ぎのプル(手のかき方)について書きます。

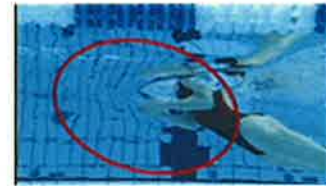
- 1 けのびの状態から手首を使って水をキャッチするように肩の幅まで開きます。
- 2 水をかく動きです。肘を上げ過ぎない、下げ過ぎないようにして、手の平だけでなく、腕全体で水をかくように意識しましょう。水をかいた時(腕を引いて脇をしめる)に息継ぎをします。腕の動きは止まらないよう注意しましょう。
- 3 水をかいた後はその手を前方へ戻し、けのびの状態になります。水の上に手が出てしまわないように注意しましょう。



1・キャッチ



2・プル



3・リカバリー

息継ぎの動作ですが、水をかく時に脇を思いきりしめるようにすると勢いで体が水面から出る助けになります。

次回はプルとキックを合わせてみましょう☆お楽しみに♪

リラクゼーションルームからこんにちは♪

冷えは万病のもと

冬になると女性の身体の悩みの多くが「冷え」です。

女性は元来冷え性で、特に下半身が冷えるという特徴があります。下半身が冷えると、「熱」や「気」や「血」は上半身へ上昇していき、様々な症状があらわれます。つまり、下から上へ押し上げる症状である、動悸・息切れ・肩こり・吐き気・咳・口臭・口内炎・顔の発赤・発疹・イライラ・不眠・めまい・耳鳴りがおこりやすくなるのです。

更年期になると、下に向かう症状である生理・小便・大便の力が弱くなるので上に引っぱり上げられる症状がますます強く出てきてしまいます。

人間の体熱の40%は筋肉で発生しているし、筋肉の7~8割は腰より下に存在するので、体を温めるのに一番良いのは歩くことです。守山スポーツセンターで、ご自分に合った運動をして冷えを改善していきましょう。併せて、水・お茶・コーヒー・ジュースや南方産のくだものなど体を冷やす食物の摂りすぎには注意しましょう。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸・リンパトリートメントなどで冷えを解消し、みなさま元気のお手伝いをさせていただきます。お気軽に相談に来てください。



あたたかじゅー

トレーニング室で身体メンテナンス！！

今月のコラム

目標を持って運動を！

最近めっきり寒くなってきましたね。体調を崩しやすい季節です。うがい、手洗いなど、風邪をひかないように普段からケアをしましょう！夏の繁忙期も終わり、当スポーツセンター(プール)のご利用者数も大分落ち着いてまいりました。この時期からはゆっくり泳がたい方はチャンスですよ☆皆様のご利用をお待ちしております。さて、私事ですが、先日久しぶりにフットサルをやりました！・・・結果はポロポロ(-_-;)自分の体力の無さに驚愕をしてしまいました。「これはまずいっ！！」と思い、現在体力づくりにプールで泳いだりしています◎徐々にですが、体力も付いてきたし、体重もちょっとだけ減少傾向にあります☆目標を自分で設定して運動を行うとモチベーションも上がり、寒いこれからの季節の運動も苦勞なく行えるかと思えます。皆さんも自分の届く範囲の目標を設定して運動を行ってみてはいかがでしょうか？お友達などを誘って一緒に運動するとなおやる気が出ると思えますよ♪



《身体の中から健康的なスタイルを目指そう!!》 vol.1

皆さん、ダイエットと言えばどのようなことが思い浮かびますか？

食事を制限するダイエット方法、筋トレや有酸素運動によるダイエット方法、「これを食べたら痩せる!」といったようなダイエット方法、いろいろな方法をテレビやマスコミによって聞いたことがあると思います。それらは果たして本当に効果があるのかどうか?! また、そもそもダイエットとはいったいどういう意味なの?! 今月からは、食事面での正しいダイエットについて、特集していきます。

<ダイエットとは・・・?>

「ダイエット=痩せること!!」とお考えの方、多いのではないのでしょうか？残念ながら不正解です。「ダイエット=Diet=日常の食べ物」を意味します。つまり、「**食事**」です!!そして、「食」という漢字は、「人を良くする」と書きます。つまり「**食事**」とは、「**人を良くする事**」という意味を持ちます!!

食事という行為において、身体に悪いものを食べてはいけないということが、漢字から見ても分かりますよね。

では、人間が生活していくうえで最も必要と言われている3大栄養素(炭水化物、脂質、タンパク質)とは、一体身体の中でどのような役割を持っているのでしょうか?!

- 炭水化物(糖質)
身体を動かし、脳を働かせるためのエネルギー源
- 脂質(脂肪)
貯蓄され、糖質が切れてしまった時、いざというときに使われるエネルギー
- タンパク質
筋肉など身体のパーツを作るためのエネルギー

これをふまえた上で来月は、<糖質>について、深く掘り下げていきますので、次回もお楽しみに!!!



館内紹介

会議室



第1～第3会議室まであり、1部屋につき、収容人数は約40～45人です。

また会議室をつなぐパーテーションを取り外すことで3室を1室、3室を2室としてのご利用も可能ですので利用人数にあわせて部屋数を調整できます。

土・日・祝日は第1、2競技場での大会控え室としての利用が多いのですが、平日に関しては比較的、空きがありますのでスポーツ大会の打合せから懇親会、お別れ会など用途に合わせさまざまな形でご利用いただけます。

ただし会議の内容が営利を生むもの(参加料を徴収して行うセミナー、株主総会等)、政治活動、宗教活動等及び当センターにて適正でないと判断させていただいた内容の場合、ご利用をお断りさせていただきますので、予めご周知ください。

なおご予約は使用希望月の前月1日から可能です。受付窓口、お電話でもご予約できますのでお気軽にご連絡ください!(^)! スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

11月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

休館日

祝祭日及び
第1・3・5日曜日

利用時間

	月～土曜日	第2・4日曜日	祝祭日及び 第1・3・5日曜日
プール トレーニング室	10:00～ 20:30	10:00～ 18:00	10:00～ 18:00
第1競技場・第2競技場 軽運動室・会議場 屋外フットサルコート	9:00～ 21:00	9:00～ 21:00	9:00～ 18:00
リラクゼーション ルーム	10:00～ 21:00	10:00～ 18:00	10:00～ 18:00

●次の日は駐車場の混雑が予想されます●

公共交通機関をご利用ください。

11月3日(土),4日(日),10日(土),11日(日),17日(土)
18日(日),23(金),24日(土),25日(日)
ご協力をお願いいたします。

守山スポーツセンター

〒463-0801 名古屋市守山区竜泉寺二丁目112番地

TEL:052-792-7066

守山スポーツセンター

検索

