

おかげさまで2周年！！

皆さまのおかげをもちまして今月で開館2周年となりました。
 日頃のご愛顧、誠にありがとうございます！
 今後さらに皆様に守スポをご利用いただけますよう、
 スタッフ一同力を合わせてがんばってまいります！！
 引き続き守山スポーツセンターをよろしくお願い申し上げます！！



レッツ・スイミング♪ 平泳ぎのコンビについて

前回は平泳ぎの手のかき方を行いました、今回は平泳ぎの手足を合わせていきます。

- (1) 最初にけのびをしてスタートします。
【図1参照】
- (2) 勢いが落ちてきたら手のひらを体の外側に向けて肩のあたりまで手をかきます。
【図2参照】
- (3) この時に手の平だけでなく、肘を立て水をかく面を増やします。
【図3参照】
- (4) 肩のあたりまでかいたら腕を胸の前に持っていきます。
手を肩から胸に持っていく間に頭が水面から出てくるので呼吸をして、手を前に伸ばします。
【図4参照】【図5参照】
- (5) 足は手が掻き終わったあたりから足を引き付けはじめ、足を開いて足首を曲げて水を押し出します。
【図6参照】【図7参照】【図8参照】
- (6) キックが終わったら、すぐに手は動かさずに一度けのびの姿勢を取り、手のかき・息継ぎ・キック・けのびと繰り返します。
【図1参照】

スタッフ一同皆様のご利用をお待ちしています。

図6



図7



図8



図1



図2



図3



図4



図5



リラクゼーションルームからこんにちは♪

舌苔（ぜったい）を知っていますか？



舌苔（ぜったい）とは、舌の表面に存在する苔状のもので、古くなって剥離した舌の上皮、食べ物の残りかす、細菌からなっています。

舌の表面の色や様子が、体内の老廃物を表し、白～黄～うす茶～こげ茶～黒色と濃くなる人ほど、体内に老廃物がたまっていることを示しています。したがって、舌苔の量や色の濃さは血液の汚れと比例していると考えられます。

たとえば、発熱すると黄色い苔が大量に発生します。これは発熱により血液中の老廃物が舌表面や汗や尿（おしっこの色も濃くなります）などからたくさん排泄されていることを示します。

歯磨きをされる際に、歯・歯ぐきのチェックとあわせて舌もチェックして、ご自分の健康状態を把握されるとよいでしょう。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸等で皆様のお手入れのお手伝いをさせていただきます。ご相談だけでもお気軽にご来院ください。お待ちしております。



今月のコラム

冬を楽しみましょう

みなさんは冬ならではのスポーツをしますか？私はスノーボードが好きで、毎年雪山に行くのを楽しみにしています。スノーボードの魅力は、なんといっても真っ白なグレンデで風を切って滑る事！！すごいスピード感で爽快ですよ。それに大自然の中で体を動かすので、本当に気持ちが良いんですよ。

みなさんも寒い冬だからこそできるスポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか？



守山スポーツセンターでは、1月から始まる定期教室の募集をしています！！多目的教室をご紹介します。

私たち守スポ職員が講師を務めます。バスケットボールやバレーボールなどさまざまな球技を行い、体育の授業を思い出せるような教室ですよ！！運動不足の方ぜひぜひご参加ください！！私たちと一緒に楽しく体を動かしましょう！！

《身体の中から健康的なスタイルを目指そう!!》 vol.2

今回は<糖質>について深く掘り下げていきましょう!!

糖質とは、主に炭水化物を摂取することで、体内で作りだされる糖分の事をいいます。中でも、普段みなさんが主食として食べている『お米、パン、麺類、』には多くの炭水化物が含まれています。他には『イモ類、カボチャ、レンコン』などの野菜にも多く含まれています。

糖質は、筋肉を動かしたり、脳を働かせたりするためのエネルギー源としての役割を持っています。まさに車でいうガソリンです!糖質は生活の中で誰にでも必要な栄養素ですが、必要以上に摂取し過ぎてしまうと身体に悪影響を及ぼしてしまふこともあります。

糖質過剰摂取の代表的な病気が“糖尿病”です。糖尿病は、血液中に糖分が多く存在する(高血糖状態)がために発生する病気です。大変恐ろしい病気で、心筋梗塞や脳梗塞、網膜症、手足の神経障害、腎障害などを引き起こすものですが、

一番怖いのは、初期症状がわかりづらいということです。自覚症状が出てからでは、もうすでに立派な糖尿病が完成してしまっていることがほとんどです。

つまり、**なってからでは手遅れ!**だということ。大切なのは、日頃から糖尿病にならないように血糖値をコントロールしていくこと。そうすることで、健康的な身体を維持でき、なんとそれが**健康的なダイエット**にもつながります!! 次回は、なぜ血糖値のコントロールがダイエットにつながるのか、実際にどのようにしていけばいいのか、<実践!血糖値コントロール術> についてご紹介します。



館内紹介

軽運動室



当スポーツセンター1階にあります軽運動室をご紹介します。

軽運動室の広さは17.1m×16mでその名の通り軽運動をするには最適の施設です。

この軽運動室は開館以来、非常に利用が多い施設でエアロビクスダンスやボクシングエクササイズなどの定期教室をはじめ、鏡が設置してあるためヒップホップダンス、社交ダンスなど踊りのレッスン、卓球などが主に行われています。

特に卓球でのご利用がもっとも多く、卓球台の貸出のみとなりますのでラケット、ボール、室内シューズはお客様でご用意いただきますが、たくさんの皆様にご使用いただいております。またこれまで救命訓練の講習や子ども会等でのレクリエーションなどにもご利用いただいております。

こんな使い方はできるの?こんな種目はどうなんだろう?等がございましたら一度お問合せください(内容によっては利用が出来ない場合がございますので予めご了承ください)

しかし…利用に関しては上記に記載したとおり非常に人気のある施設の為、なかなか当日にすぐ利用することは難しくなっています(+_+)

ご利用希望日時、種目がお決まりになりましたら受付窓口、お電話で空きの確認、ご予約が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。

12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	31					

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。

12月1日(土),2日(日),8日(土),9日(日)15日(土)
16日(日),22(土),23日(日),24日(月)

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

