

## インフルエンザ予防



インフルエンザが猛威をふるう季節になりました。  
皆さん、予防対策を行っていますか！？受付ではインフルエンザ予防の為、スタッフがマスク着用で接客を行う場合がございます。  
何卒、ご理解いただけるようよろしくお願いします。

## レッツ・スイミング♪ バタフライのキックについて

今回はバタフライのキックについて書きました。今回はバタフライのプル(手の動かし方)について紹介します☆

1. まずはキャッチです。肩幅に入水して、なるべく遠い位置の水に指先を引っかけるイメージで、その引っかけた水を包み込むように手首、肘で面を作ります。
2. 続いてストロークです。キャッチで作った手の平の面、前腕の面を崩さないようにして真っ直ぐ水を掻きます。面を作った時に立てた肘に身体を乗せていくイメージで水を掻いてみましょう。
3. そしてリカバリーです。水を掻き終わったら、スッと軽く抜くイメージです。親指は下、指先は後ろに向けてリカバリーします。前に腕を置きに行くイメージで戻します。リカバリーを終えたらまた1のキャッチへと戻ります。

次回はバタフライのコンビです！お楽しみに♪



1・キャッチ



2・ストローク



3・リカバリー

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 「医食同源」

日本は四季の国。冬と夏は自律神経のうち交感神経が優位になり、春と秋には一気に副交感神経が優位へと逆転し、体はホッとゆるんでいきます。

体温・脈拍・血圧が安定し、イライラ・不眠・食欲減退・目の疲れなどの症状が改善され、基礎代謝もアップし冬の間にため込んだ体脂肪も燃焼しやすくなります。まだまだ寒い時期は続きますが、これから体は徐々に「衣替え」のシーズンに入っていきます。

このように私たちの体は四季のリズムに合わせて営まれています。もしかしたら、季節によって体調の良し悪しが出てくるのも四季のリズムに合っていない生活をしてきたのかもしれないですね。

だから季節の旬のものを食べることは四季のリズムに合った体をつくることにつながります。

「医食同源」というコンセプトをもとにした東洋医学をはじめ、リラクゼーションルームでの施術も、四季のリズムに合わせた方法を取り入れています。自然に合わせた生活をするのが健康への近道です。ぜひお気軽にご来院ください♪



### 今月のコラム

#### ・コツコツと重ねること・

私がある水泳の資格試験に挑戦した時、試験の前日まで自分なりに練習を重ねてきたつもりでしたが、試験会場に着き、いざ泳ぐとなると緊張の為、練習の成果がうまく発揮できず…結果は不合格になってしまいました。

不合格からしばらくは自分の努力が足りなかった悔しさ、もっと頑張ればよかったと思う後悔がありました。その時、ふとテレビに目を向けるとメジャーリーガーのイチロー選手の特集をやっており、その中の一言に私は大きな感銘を受けました。

その言葉は「小さいことをコツコツと重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道だと思っている」でした。

その言葉を聞き、ここで「やっぱり駄目だったか」とあきらめかけていた自分が急に恥ずかしくなりました。

当たり前ですが、初めから上手にできる人は少ないと思います。でも努力を重ね続けた先にはきっと大小は関係なくきれいな花が咲くんですね！

僕は気持ちを切り替えて、また練習を再開しました。

【歩幅は狭くても一歩ずつコツコツと続けること】やっぱりこれこそがゴールへたどりつく近道であり王道なんですね！(^^)!

# 《身体の中から健康的なスタイルを目指そう!!》 vol.3

## サプリメントとの上手な付き合い方♪

サプリメントとは、食事だけでは摂り切れない栄養を補う、栄養補助食品のことをいいます。今回は脂肪や糖質の蓄積を防ぎ、分解を促してくれる効果があるとされるものをご紹介します。

### ・CoQ10(コエンザイムキューテン)

血液の流れを良くし、脂肪燃焼酵素であるリパーゼを届きにくい下半身まで届けてくれる作用があります。さらに細胞に運ばれた糖質をエネルギーに変える働きもあるので、ダイエットの強い味方となります。

### ・L-カルニチン

細胞内のミトコンドリアでは、脂肪や糖を取り込みエネルギーを生産しています。その際、このL-カルニチンがないと、脂肪や糖はミトコンドリア内に入ることができません。

つまり、体脂肪を燃焼させるうえで必要不可欠となってくる成分となります。

### ・クエン酸

食事から摂った糖質や脂肪、疲労の原因物質である乳酸などを分解し、エネルギーに換える代謝経路を

「クエン酸サイクル」といいます。このサイクルを

活発に回すために必要不可欠なのがクエン酸です。

クエン酸が多いほど、サイクルはスムーズに回り、

その結果、新陳代謝が活発になり、体脂肪がつきにくく、しかも疲れにくい身体となる。

サプリメントはあくまでも補助的なモノ。(取りすぎはよくありませんのでご注意を(-.-))

食習慣や生活習慣をしっかりと見直し、自分に合った適切な運動を行ったうえで、取りいれていきましょう!!

## 館内紹介

### 第2競技場



当スポーツセンター2階にあります第2競技場をご紹介します。

第2競技場の広さは 30.0m×17.0mでバレーボール6人制1面、バトミントン2面、卓球6面、柔道2面、剣道2面、空手道2面、エアロビクス、卓球など各種スポーツに利用可能です。

特に他の競技場と比較し、大きな違いは武道が行える点で大型の鏡も常設されていますのでフォームチェックなどにも最適です。

男女更衣室、シャワー室も完備しておりますので練習後に汗を流して帰ることもOKです(=^・^=)

また室内に常設されています観覧席は106席(内2席は車イス席)設置しており、運動の合間にちょっとした休憩を取ることも可能です。

またスポーツ以外では運動会、子ども向けのイベントなど多目的に使用することも可能ですので「こんなイベントを行いたい」「こんな事はできるのかな？」等ご利用に際しご不明な点がございましたら一度スタッフまでご相談ください。

しかし…第2競技場も第1競技場同様、土、日、祝日は各種スポーツ大会での使用が多くなっている為、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。

## 2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		

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。

2月2日(土),3日(日),9日(土),10日(日),11日(月)  
16日(土),17日(日),23日(土),24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

