



あけましておめでとうございます。

皆様が快適にスポーツセンターをご利用いただけたら幸いです。  
スタッフ一同、皆様のご来館心よりお待ちしております。

本年も守山スポーツセンターをよろしくお願いたします！！

★定期教室参加者の追加募集中です！！※詳しくは受付までお問い合わせください。★



## レッツ・スイミング♪ バタフライのキックについて

新年明けましておめでとうございますp(。・ω・´)ノ  
昨年でクロール、背泳ぎ、平泳ぎの三種目を泳げるようになり  
ました。今年には4種目制覇を目指してがんばりましょう！  
今月から3ヶ月にわたり4種目最後のバタフライを練習し  
ていきます♪

今月は右の写真にそってキックの練習をしていきますよう。  
1 壁を付けてスタートします。けのびの姿勢を思い出して  
水面近くで一直線に伸びます。

2 かるく腰を反らして膝を曲げます。かかとが水面から少し  
出るくらいまで上げてください。

3 上半身に体重を移動させると同時に腰を曲げます。その  
反動を利用して膝を伸ばし、両足同時に水をけります。

4 けった時の推進力を利用して「1」の姿勢にもどります。  
ピート板を持って1〜4をテンポよく繰り返していきます。

来月は手のかき方について書きますのでお楽しみに♪  
スタッフ一同皆様のご利用をお待ちしています。

1



2



3



4



## リラクゼーションルームからこんにちは♪

忘&新年会・クリスマス・お正月・成人式・・・と飲みすぎ食べ過  
ぎで少々胃腸が疲れている方も多いのでは？

1月7日は、**五節句**の一つ「人日（じんじつ）の節句」で、この日  
を「七草」「七草の節句」などともいいます。七草「せり・なずな・  
ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいご  
ん）」を6日の夜に厄を払うお唱えをしながらいただき、いただいた七草  
を入れたお粥を炊いて、翌日の朝に神様に供えてから家族で食べ一年  
の無病息災を祈るものとされます。  
「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災を祈るとさる風習は、  
もともと中国から伝わり、平安時代から宮中で行われていたものが、  
形を変えて庶民へと広まったものとされています。

現在の「七草粥」は、新暦の1月7日に行ったりしますが、元々旧  
暦の正月は今の2月頃で、そのころになると、厳しい寒さの中にも春  
の陽射しも感じ始め、野草も芽吹き始める頃だったのでしょう。野菜  
不足を補う意味もあったのでしょうか。現在の1月7日の「七草粥」  
は、おせち料理で疲れた胃をいたわる意味を持たせたりもしているよ  
うです。

「人日の節句」の「人日」は、「人の日」で、元日からそれぞれの日  
に獣畜を当てはめて占う風習が中国にあり、七日目が「人」で、そ  
の日を人を大切にする節句にしたともいわれ、中国の風習に日本の風  
習が合体したとも言われているようです。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸・  
マッサージ等で皆様のお手入れのお手伝いを  
させて頂きます。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

### 今年の目標

新年明けましておめでとうございます。今年も守山ス  
ポーツセンターをよろしくお願いたします。

昨年ほどのような1年でしたか？私は昨年の10月

中旬頃に御嶽山の山頂付近にあ  
る御嶽山三の池を見に行きまし  
た。その池は、日本の最深高山  
湖として知られ、水深は13.3m  
もあるそうです。また、この湖  
の水は決して腐らない神の水と  
言われるくらい綺麗な事でも知られています。



7合目までロープウェイで上がり、登山道へ入りまし  
た。登山道は予想していたより険しく、何度も挫折しそ  
うになりながら3時間かけて三の池まで登りました。山  
頂付近には一切の音が無く、無音の世界にエメラルドグ  
リーンに輝く池があり、周りには雲海が広がっていまし  
た。

すっかりと山頂からの景色に魅了された私は余裕を  
もって登れるようにしっかり

トレニングをして、また山  
に行こうと心に決めました。

明確な目標を持つことによ  
り、運動意欲がわいてきます。  
これは運動を続けていくうえ  
でとても有意義な事ですね。



# 《身体の中から健康的なスタイルを目指そう!!》 vol.2

実践！血糖値コントロール！！

＜血糖値の正常値 = 80mg/dl~120mg/dl＞

血糖値とは、血液中に含まれる糖の分量の事です。人間が生活していく上で適正な糖質の量は上記の数値となり。この血糖値は脳がエネルギーとなる体内の糖質の有無を判断する物差しでもあります。

簡単に言うと、この上限 120mg/dl を超えてしまうと、脳は「糖質が多すぎる！」と判断し、インスリンを分泌し余ったエネルギーを脂肪として蓄積しようとしてしまいます。逆に下限の 80mg/dl を下回ってしまうと、脳は筋肉中のたんぱく質を分解して(つまり筋肉を破壊して)糖質を摂取しようとしてしまいます。

**太るか、筋肉が弱まるか**、どちらにしても悪い結果となってしまいます。

つまり、どんなときであってもこの適正範囲を保っていないと、人間の身体というのは良くできてきたもので、この適正範囲を外れてしまったことを知らせてくれる機能があります。

それは「**お腹が空いた!**」あるいは「**お腹いっぱい!**」という感覚です。血糖値を適正に保つためには、「**お腹が空きませず、満腹でもない!**」という状態を維持することが重要です。



黒→1日3食(通常の食生活)

赤→1日5食(3食を5食に分けて食べる)

簡単な方法としては、食事の回数を増やすように心がけていくと、通常の黒の線に対して赤のような曲線に血糖値はなっけていきます。

ぜひチャレンジしてみてください!!

## 1月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
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		

林齢日

林齢日及び  
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 10:00~ 20:30	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00
トレーニング室 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~ 18:00
リラクゼーション ルーム	10:00~ 21:00	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。

1月5日(土),6日(日),12日(土),13日(日),14日(月)  
19日(土),20日(日),26日(土),27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

## 館内紹介

### 第1競技場



当スポーツセンター2階にあり第1競技場をご紹介します。

第1競技場の広さは44.8m×34.5mでバスケットボール(2面)、バレーボール(6人制3面、9人制2面)、テニス(2面)、バドミントン(10面)など各種スポーツに利用可能です。

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可能です(=・^・=) また3階に常設されています観覧席は1,263席(内4席は車イス席)設置しており、観覧にも非常に適した作りとなっています。

当センターでもっとも競技スペースが大きく、スポーツ以外ではこれまで運動会や子ども向けのイベントを行ってきた実績もあります。「こんなイベントを行いたい」「こんな種目はできるのかな？」等ご利用に際して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1競技場においては、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。