

定期教室 募集開始



だんだんと暖かくなってきましたね。
さて、守山SCでは定期教室の募集を3/12より開始します！！
いろいろな教室をご用意していますよ。
たくさんのご参加お待ちしております！！



レッツ・スイミング♪ バタフライ手足の動かし方について

皆さんこんにちは、今回はバタフライのプルについて紹介したので今回はバタフライの手足の動かし方について紹介します。

- 1 けのびの姿勢を取りキックとプルを同時に開始します。プルを始めたらしずす息を吐いていきます。この時に体はできるだけ真っ直ぐにします。
- 2 プルをしている時の手が肩の辺りまで来たら顔を上げ始めます。プルの手が腰のあたりに来たらキックをしながら息を吐きます。
- 3 水面から顔が出たら息継ぎをします。この時に顎は水面から離れないようにします。
- 4 手を戻す時は両手同時に前に持って行きます。この時に手は水面近くを通します。手を戻したらけのびの姿勢を取りキックとプルをします。



1・けのび

2・呼吸



3・手の動かし方

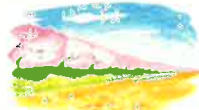
4・手を戻す時



三月上旬は寒い日もあると思いますが、家に籠らずに外に出てみましょう
もしかしたら春の到来を感じられるかもしれません。

スタッフ一同皆様のご利用をお待ちしています。

リラクゼーションルームからこんにちは♪ お通じスル〜リ



- 水分で便を軟らかく
便を軟らかくするのに水分は必須。しかも、大腸に届いて便に混じる量はごく少ないので、特に運動をされている人や汗をかきやすい人は、こまめに水分補給をしましょう。
- 食物繊維は2種類必要
ごぼうやレタスに多い「不溶性食物繊維」は食べ過ぎると便が硬くなりやすいです。海藻やキノコ、リンゴに多い「水溶性食物繊維」で軟らかい便にしましょう。
- 乳酸菌で腸内環境UP
善玉菌として、腸の状態をよくする乳酸菌。乳酸菌といえばヨーグルト！ですが、漬物やみそ、しょうゆ、納豆などの植物性乳酸菌は、腸の奥まで届くスグレモノです。
- 腹筋トレーニングでぜん動運動を促進
トイレでいきむとき、お腹の「腹直筋」が働きますが、加齢で衰えやすい筋肉です。ゆっくり体を起こす腹筋を習慣づけていきましょう。

日頃の食事・運動を含め生活習慣に気をつけることで、ご自分の健康を維持・増進することができます。さらに、鍼灸・アロマ・リンパトリートメントなどでご自分の身体と心をメンテナンスしていくことも効果的です。お気軽にご相談（無料）下さい。

今月のコラム

1日の始まりに

1年の中で一番寒い1月、2月も終わりましたが、体調をくずしていませんか？昔からコタツにみかんが置いてあるようにビタミンなどを多く含んだフルーツは体の調子を整えてくれます。また、風邪などの予防にも最適です。

皆さん、フルーツを毎日食べていますか？
朝食時のフルーツの摂取は、1日の中で一番良いとされています。

いちご、りんご、みかん、キウイ…等々。酸味があったり、寒い日が続いたり食べづらいですよね？つついサプリで済ませたり…

でも、これからは、日の出も早くなり、朝日を浴びるとともに多様な味覚のフルーツで体もスッキリ目覚めるのではないのでしょうか。

3月からグッと増えると言われる紫外線対策にも、体内でいい仕事をしてくれるフルーツ。意識して食べてみてはいかがでしょうか。



《体幹の重要性》

今回は『体幹』についてお話ししていきたいと思ます。

体幹とはカラダから手足と首から上を除いた胴体部分のことを言います。その中でも今回は、身体を支える上で最も重要な胸郭と骨盤に挟まれたお腹まわり、いわゆる身体の中心(コア)についてお話しさせていただきます。なぜ、重要かというと日本人の体格は欧米人などに比べて胴体が占める割合が多く、腰椎などにかかる負担が大きくなることや、股関節や肩甲骨などの動きと深く関係しているからです。そして、そのコアは主にインナーマッスルと呼ばれる筋肉が支えています。

～インナーマッスルの強化のメリット～

インナーマッスルは様々なところで活躍します！例えば野球のピッチャーは、すごく速いボールを投げることでできても、体の中心に安定感がなくては試合では使いものになりません。ゴルフなどでも同じで、飛距離は飛ばせても打球を思った方向へ飛ばせなくては意味がありません。インナーマッスルを強化すれば体の芯から強くなり関節と手足などの筋肉をうまく連動させることができます。

それにより、軸がぶれない最高のパフォーマンスを発揮することができます！
普段の生活面でも、腰痛予防や姿勢改善、歩行や走るフォームも良くなります！

体幹トレーニングをしたことがなく、何から始めていけばいいかわからないという方は、お気軽にトレーニングスタッフにお尋ねください！
簡単なことからまずはスタートし、徐々にレベルアップして、理想のスタイルを目指しましょう！！

館内紹介

リラクゼーションルーム



当スポーツセンター1階にありますリラクゼーションルームをご紹介します。
ルーム内は「はり・きゅう院かくすい」「リラクゼーションカイロ」の施設と、「ジュニアサッカー教室」「フットサルコート貸し出し」「ショップ」の受付を行っています。

今回は、「はり・きゅう院かくすい」「リラクゼーションカイロ」「SHOP」のご案内をします！
まずは、「はり・きゅう院かくすい」から。この院長はお話しが上手で患者さんに大人気！なんといっても国家資格保有30年のキャリアを持つ確かな技術。経験豊富なプロによる施術が受けられます。女性の先生なので女性のお客さまも安心です。

「リラクゼーションカイロ」は夏にオープンしたオールハンドで全身をケアするサロンです。スポーツに於けるケガの予防やパフォーマンスの向上に、筋肉や関節に威力を発揮！こちらも女性の先生なので女性のお客さまも安心です。

最後に「ショップ」です。主に水泳用品を取り扱っております。お忘れなど足りないものがありましたら是非お立ち寄りください。

ご利用希望日時がお決まりになりましたらリラクゼーションルーム内受付にて、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！(^)!!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。

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

3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。

3月2日(土),3日(日),9日(土),10日(日),16日(土),
17日(日),20日(水),23日(土),24日(日)31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

