



温水プール水抜き清掃のお知らせ

6月12日(水)～14(金)は、
水抜き清掃のためお休みとさせていただきます。
トレーニング室・競技場は通常通り営業いたします。



レッツ・スイミング♪ 水の特性について知ろう☆

6月に入りましたね◎この時期は雨期ということもあり、外で運動するのは中々難しいかもしれません。そんな時は、守山スポーツセンターで思う存分体を動かしてみたいと思いませんか？

さて、今月からは、水の特性についてご紹介していきたいと思います。水中運動がなぜいいのか？…知らない方も居ると思います。水中運動のメリット等を学んで行きましょう！！

■水は最高のトレーニングマシン

水はその密度が空気の800倍以上。体の全てを水に囲まれている水中では、どのように体を動かしても陸上にいるとき以上の力が必要になります。力が強い人は強いなりに、弱い人は弱いなりに、その人が出した力相応分の負荷が得られます。自分が出した力以上の負荷がかかることがないので、老若男女問わず、どなたでも行える点もアクアエクササイズの大きなメリットです。

また、水中では30～40%もエネルギー消費が高いと言われています。水は熱伝導率が高く、体温が奪われやすいため、プールに入るだけで、体温を保とうとする生理機能が脂肪燃焼を活発にしてエネルギーを消費させるのです。

体力向上・健康増進に水の特性を生かした水中運動を行ってみてはいかがでしょうか♪♪



リラクゼーションルームからこんにちは♪

梅雨到来！

毎日 じめじめした日々が続く季節になりました。

この季節 一日 誰かがいるお家なら雨降り対策、湿気管理も出来ますが、共働きのお家や外出などが続く場合、日中閉め切ったままになりがちです。

梅雨対策を何もしていないと、湿気でカビやダニの温床となってしまう。

そのまま夏を迎えると、暑さでダニが繁殖。秋口にその死骸が部屋の中に充満することとなり、アレルギーの原因にも！

対策には、お部屋の換気をしっかりとしましょう。朝・晩の時間がたらないからとあきらめないで。

朝は起きぬけに家の窓を開け放って換気。

これで就寝中にこもった空気、寝具で舞上がった埃などを、部屋の外に出しましょう。



帰宅後も換気。

昼間の間に部屋にこもった熱や、排水口やゴミ箱などから立ち上がって部屋中に停滞しているにおいを、きちんと入れ替えます。

雨が降っていても、風を通すことが大切です。

また、扇風機を部屋の隅から開けた窓に向けて回すのも良いでしょう。

朝晩の換気を習慣づけましょう。

毎日ウォーキングをしている方も続けにくい天候になりますね。

そんな時には守山スポーツセンターで汗を流しましょう。

リラクゼーションルームでリフレッシュも・・・



今月のコラム

サルコペニア肥満

6月に入り、梅雨の季節となりました。雨が続くこの季節は家に閉じこもってしまっていて、どうしても運動不足になりがちです。

近年、新しいタイプの「サルコペニア肥満」が増えているそうで、特に高齢者に多いそうです。

ギリシャ語で筋肉は「サルコ」、「ペニア」は喪失を意味します、日本語にすると「筋肉減少」だそうです。

そして、筋肉減少による運動機能低下に肥満が加わってサルコペニア肥満となるわけです。

加齢とともに筋肉量が減少し、運動機能が低下したことで、その分脂肪が増えてしまった状態のことを指すようです。

サルコペニアで特に注意が必要なことは、運動障害→転倒→骨折→寝たきり…などの危険性が增大したりすることです。特定の人になるわけではなく、誰にでも可能性があり、他人事ではありません。

全メカニズムが解明されていませんが、第一の予防は筋肉を付けることです。

当スポーツセンターのプール、トレーニング室等を使用し健康的にダイエットと筋力アップを行ってみてはいかがでしょうか？

《正しい水分補給を知ろう！！》

いよいよ夏が近づいてきました！近頃は気温が上昇し、普段よりも汗の量も増えてきていると思います。そこで大事なのが今回お話しする『水分補給』です。みなさんは正しい水分補給はできていますでしょうか？

これからの時期は水分補給を怠ると、恐いのが熱中症です。熱中症には以下のような様々な種類があります。

【熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病】

そこで熱中症を予防するためにはまずは正しい水分補給が必要になります。ここからはその事について理解していきましょう！！

1. 飲み物

- お茶や水ではなくスポーツ飲料の方が適当です。
100ml 中ナトリウム 40～80mg 糖分 4～8%の物、糖分に関しては1時間以上の運動をする場合の目安です。
アルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。
- 温度は5℃～15℃が望ましい。

2. 飲み方

- がぶ飲みは禁止！200～250mlを1時間に2～4回に分けて飲みましょう。

上記でお話したことは本当に基本的なことです。

正しい水分補給をして暑い時期も楽しく運動をしましょう！！

館内紹介

トレーニング室



中学生から高齢者の方まで、どなたでも無理なく効果的に運動できます。（安全の為、小学生以下の方はご利用できません、申し訳ありません(ˉ_ˉ)）

マシンは全55台を完備しています。
設置マシンの一例をあげますとランニングマシン等の有酸素運動マシン、腹筋、ふともも、背中、胸など身体の各部位を鍛える筋トレマシン、ダンベル等を使用するフリーウェイト、その他バランスボールや乗馬フィットネスマシンなどを設置しております。（使い方についてご不明な点は常時スタッフにおたずねください）

またトレーニング室ご利用のお客様には当センター3階にあります1週200mのランニングコースも併せてご利用できます。

ただし、競技場の利用状況によってご利用できない日がありますので、事前に1階受付にてランニングコース予定表をご確認ください。

トレーニング室内には健康運動指導士という資格をもったスタッフが常駐しており、利用者の皆様からの運動についてのご質問にお答えさせていただいております。

ちなみに健康運動指導士とは、人々の健康を維持・改善するために、安全かつ適切な運動プログラムを提案・指導する専門家のことをいいます。

「痩せるには何をやらたらいいんだろう？」、「この部位を鍛えたいけど何をすればいいの？」等々、運動に対する疑問をぜひ運動士にぶつけてみてください、その方にあった的確なアドバイス、プログラムを紹介してくれます！！だから初めての方でも安心していろいろご相談してくださいね♪

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

6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。

6月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)、15日(土)
16日(日)、22日(土)、23日(日)、29日(土)、30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

