

～・短期水泳教室のお知らせ～

8月1日(木) 13:00より受付開始 **※受付窓口のみの先着申込となります。**

- ・幼児水泳(3歳～未就学) 11:00～12:00 定員:16名
- ・ジュニア水泳(小学生) 12:00～13:00 定員:20名

期間:平成25年8月26日～29日(計4日)

短期集中で泳力向上を目的とします。ぜひご参加ください!^o^)



レッツ・スイミング♪ 水の特性について知ろう☆

皆さんこんにちは。前回、水の効果について説明しましたが今回は水圧の効果について説明します。水圧はプールに立っているだけでも掛かり、水深が深ければ深いほど水圧は多くかかります。また水の中ではゆっくり動くと負荷が軽くなり、早く動くと負荷は重くなり、無理せずに水中運動ができます。ただ実際にはどのように?どのくらい?やったら効果があるのでしょうか?ここで最近利用者の皆様からよくあるご質問の一部ですがご紹介し、その解決案をご紹介します。

Q どのくらいの頻度や時間で行うと効果的ですか?

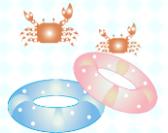
A 最低週1回、30分以上の運動が必要です。慣れてきたら週2～3回、1回1時間程度が効果的です。

Q 1日のうち何時ごろ行うのが効果的ですか?

A 基本的にはいつでもOKです。ただし空腹時、満腹時は好ましくありません。もちろん体調が悪い時は思い切って休むことも大切です。

Q どのくらいの強度で行えば効果があるのですか?

A 一般的に健康のための運動なら「鼻呼吸だけだとちょっと苦しい」前後の強度が最適です。



継続は力なり!ご自分にあった運動を続けることが健康・体力向上の近道です。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♪

冷え性

暑い日や蒸し暑い日、肌寒い日と気温が日々違う毎日です。気候の変化に身体を合わせるのが大変です。私は冷え性だと自覚している方は対策を取られていますが、問題は、ご自分が冷え性だと思っていない方です。自分は暑がり、汗かきだし、足がほてってフローリングが冷たくて気持ちいいくらいだから私は、冷え性ではないと思っている方がみえます。暑がりは冷え性ではないとは限りません。そんな方も足首を握ってみてください。ふくらはぎや足の甲は温かなくても足首は冷たくないですか?おなかに手をあててみてください。胃のあたりや、下腹部、腰は冷たくないですか?

それは、冷えの現れです。

身体が冷えてくると、基礎代謝が下がります。また、ふくらはぎが張りやすくなったり、肩こりや腰痛の原因にもなります。ストレッチや運動で血流をよくしたり、鍼灸やマッサージで身体を整えて、血流をよくすることによって、身体をあたためるのもよい方法です。

一度お気軽にご来館ください♪



今月のコラム

日本一有名な遠距離恋愛カップル

一年の後半のスタート月です!そして、7月7日といえば「ささのは さらさら・・・」と歌われる七夕の日です。天の川の兩岸に離ればなれになった織姫が天の川をわたって彦星に会うという年に一度のデートの夜です。

さて、「さらさら」と言えばきれいな血液。これは食事によってつくられるそうです。さらさら血液を作るポイントは、食事の量を適量にすること。様々な食材をバランスよく摂り、不足しがちな栄養素を補い、血液さらさら効果の高い魚や植物油をバランスよく組み合わせることが大切です。

ちなみに、血液をさらさらにする食品の基本は「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」。

これは、お茶・魚・海藻類・納豆・酢・キノコ類・野菜・ネギ類の頭文字から取ったものです。食事のメニューを考える時は、これを基本にしましょう。また、運動不足も血液が「どろどろ」になる原因の一つです。

そんな時は、当スポーツセンターのプール、トレーニング室等を利用し、その後は、恋人同士あるいは家族で夜空を見上げ、宇宙の遠距離恋愛の主役たちの輝きを眺めてみてください!

ところでみなさん、今年の七夕何をお願いします?

《知っておこう！夏バテ予防法》

皆さん、一足先に「夏バテ」している方いませんか？！ 夏バテ対策、ちゃんとしていますか？！
夏バテとは、暑さのために食欲不振になったり、体調不良を起こしてしまったりすることの総称を言います。
しかし原因なのは暑さだけではなく、様々なことが考えられます。

「夏バテ気味のあなたへ・・・」

・冷たい飲み物をよく飲んでいませんか？？

暑いからと言って、冷たい物ばかり飲んでると、胃が冷えて働きが悪くなり食欲不振につながります。
また、甘味の多い飲み物も良くないので、摂り過ぎには注意しましょう！

・冷たい麺類など、食事を簡単なもので済ませてはいませんか？？

喉越しの良い麺類が夏場は好まれますが、栄養が偏りがちになり身体のだるさを引き起こします。
緑黄色野菜や肉・魚などもしっかりと食べ、バランスの良い食事にしましょう！

・冷房の効いた室内で過ごす時間が多くありませんか？？

室内の温度と外気の温度差があると、体温調節がうまくいかなくなり、体調を崩しかねません。
冷房は28℃前後に設定し、定期的に外に出ましょう！

・十分な睡眠は取れていますか？？

睡眠不足も疲れが取れず、夏バテの原因になります。
しっかりと睡眠を取るよう心がけましょう！

・運動は、定期的に行えていますか？？

暑いからと言って運動を避け、汗をかかずにいると、体温調節がうまくできず体調不良を起こしかねません。
全身汗ばむくらいの運動を日常的に行うことで、血液循環がよくなり、夏バテしない身体になります。

*日中は避け、涼しい時間帯に行うようにしましょう！

予防法は、特別な事をする必要はありません。

ぜひ今日から少しずつ実践していきましょう！！

7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。

7月6日(土),7日(日),13日(日),14日(土)

15日(月),20日(土),21日(日),27日(土),28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



館内紹介

会議室



第1～第3会議室まであり、1部屋につき、収容人数は約40～45人です。

また会議室をつなぐパーテーションを取り外すことで3室を1室、3室を2室としてのご利用も可能ですので利用人数にあわせて部屋数を調整できます。

土・日・祝日は第1、2競技場での大会控え室としての利用が多いのですが、平日に関しては比較的、空きがありますのでスポーツ大会の打合せから懇親会、お別れ会など用途に合わせてさまざまな形でご利用いただけます。

ただし会議の内容が営利を生むもの（参加料を徴収して行うセミナー、株主総会等）、政治活動、宗教活動等及び当センターにて適正でないと判断させていただいた内容の場合、ご利用をお断りさせていただきますので、予めご周知ください。

なおご予約は使用希望月の前月 1 日から可能です。

受付窓口、お電話でもご予約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。