



～定期教室のお知らせ～

真夏日が続いていますね。しっかり水分補給をして
万全な体調で夏を乗り切りましょう♪

守山スポーツセンターでは7月9日から定期教室の募集をしています☆
どしどしご応募ください。(*^ω^*)
《パンフレットは受付にございます》



レッツ・スイミング♪

第2期定期教室参加者募集！！

皆さんこんにちは。8月に入り、暑い日が続いていますね。この時期は外出が億劫になり運動不足になっていませんか？？
守山スポーツセンターでは9月からの定期教室の参加者を募集しております。運動のきっかけをつかめない方はぜひご応募ください。今月号では定期教室についてよくある質問に答えたいと思います。

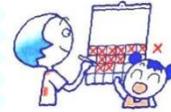
Q どれくらい泳げればジュニア水泳ハイクラスに申し込みますか？

A クロールで25m以上泳げる小中学生を対象にしたクラスです。クロールをよりきれいに泳ぐとともに、他の種目の習得を目指します。

Q 水がこわくて顔もつけられないのですが教室に申し込んでもいいのでしょうか？？

A 子ども対象のクラスでも、大人対象のクラスでも初級と上級にクラス分けを行います。水がこわい方から4種目泳ぎたい方まで皆様のご参加をお待ちしております。

暑さの峠を越す時期です。定期教室に申し込んでみんなで楽しく運動しませんか？？



リラクゼーションルームからこんにちは♪

日焼けのお手入れ

ジリジリと照りつける太陽・・・夏本番ですね。日焼けによる皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活発にする働きをもつビタミンA、C、Eを多く含む食品を中心にバランスのとれた食生活を心がけると良いでしょう。

ビタミンA・・・うなぎ、卵黄、バター、かぼちゃなど。

ビタミンC・・・柑橘類、芋類、大根、海苔、緑茶など。

ビタミンE・・・胚芽米、玄米、植物油、豆類、サンマなどに多く含まれています。

ただ、柑橘類、パセリ、セロリに含まれるソラゲンという物質は光毒性がありますので、一度にたくさん食べて直射日光を浴びるとシミができやすくなります。

また、人口甘味料や防腐剤など添加物を多く含む食品を大量に食べたり、薬も種類によっては皮膚が日光に過敏に反応してシミができやすくなります。

アルコールを飲んだときや、体内にアルコールが残っているときも日焼けしやすくなりますから、屋外でビールを飲むときなどは気をつけてください。

小麦色の肌は健康的ではありますが、ダメージを受け、弱っています。自己流で判断しないで、まずはリラクゼーションルームへご相談（無料）ください。スタッフ一同お待ちしております。



今月のコラム

一丸となる素晴らしさ！！

8月に入り暑い日が続いています！先日、私は休みを利用し所属していた母校野球部の高校野球地方予選の応援にいつてきました。「甲子園」を合言葉に3年生にとっては最後の大会！！ナイン達の熱い気迫はスタンドにいる私にも十分伝わってきました。試合は先制を許す苦しい展開・・・しかし粘りながらそれ以降の追加点は与えない！その結果、中盤5回に一気に連打で逆転成功！！沸きに湧く応援席！しかし・・・6回に得点を許し、7回には一挙失点で逆転された母校。もはやここまでか・・・！しかし、決して諦めないナイン達。その気持ちはスタンドも一緒にひたむきに「逆転」を信じる応援の姿にそれまで後輩たちのプレーを静かに見ていた私でしたが、「ここはみんなと同じ気持ちで応援しなければ！」気が付けば私は周りの保護者達も若干引くぐらいの声を張り上げ応援を始めました。一打逆転とは行かないまでも、諦めなければチャンスは必ずくる。後続も続けばもしかしたら・・・！しかし、そんな映画やドラマのような展開にはならずそのままゲームセット。

試合後、応援スタンドに対し、自らの不甲斐なさに対しお詫びの弁を述べたナイン達。「負けて1番悔しいのは彼ら自身なのに・・・」と思っていたら一人の保護者？の男性がナイン達に対しこう言ったのです。「何を謝ってるんだ？これまで頑張ってきたことはここにいる皆が分かっている、君たちは、堂々と戦ったよ」。その言葉と懸命に戦ったナイン達の姿に私は涙がでそうになりました。

ナイスファイト！ナイスゲーム！感動をありがとう。

来年の大会、私はまた応援に駆けつけたいと思います。スポーツセンターでも夏休みに入り学生の皆さんが各種スポーツ大会で熱戦を繰り広げています。お時間のある方はぜひ一度ご見学ください。きっと素敵な感動を選手と応援が届けてくれると思います。

《食事方法を工夫しよう!》

今回は『食事方法の工夫』について少しお話していきたいと思います。ダイエットのためには食事を摂らなければいいという考えの方も多いと思います。しかし、それは大きな間違いです。正しい食品選びや食べる順番などがまずは大事です。

1. 太りにくい食品選びの判断基準

- 加工されていない食品がいい・・・加工の工程が少ないほど噛むのが大変で消化、吸収にもカロリーを消費するので摂取カロリーがそのまま身につかない。

(例)パスタよりご飯、ハンバーグよりステーキ、フライドポテトより肉じゃがなど

- 肉は色が濃いほどいい・・・肉に含まれるL-カルニチン成分には脂肪を燃焼する効果があり、赤が濃い肉ほど含有量が多い。

(例)鶏肉<豚肉<牛肉<馬肉

- 産地が寒いほどいい・・・寒い地方でとれる食材には、体を温めてくれる効果が高いものが多い。

(例)りんごとバナナで迷ったら、りんご

(例)さけとかつおで迷ったら、さけ

2. 食べる順番

- 最初のひと口目にご飯は避けましょう。血糖値が急上昇しインスリンが分泌され、太りやすくなります。
- 順番的には・・・野菜→汁物→おかず→ご飯のような順番で食べるとOKです!

食事は楽しくが第一です!こういった事も気にしながらバランスの良い食事をしていきましょう!!

8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
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日(土)、4日(日)、6日(火)、7日(水)、8日(木)
10日(土)、11日(日) 17日(土)、18日(日)、19日(月)、20日(火)、21日(水)、22日(木) 24日(土)、25日(日)、31日(土)

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

軽運動室



当スポーツセンター1階にあります軽運動室をご紹介します。

軽運動室の広さは17.1m×16mでその名の通り軽運動するには最適の施設です。

この軽運動室は開館以来、非常に利用が多い施設でエアロビクスダンスやボクシングエクササイズなどの定期教室をはじめ、鏡が設置してあるためヒップホップダンス、社交ダンスなど踊りのレッスン、卓球などが主に行われています。

卓球でのご利用がもっとも多く、卓球は卓球台の貸出のみとなりますのでラケット、ボール、室内シューズはお客様でご用意いただきます。

またこれまで救命訓練の講習や子ども会等でのレクリエーションなどにもご利用いただいております。

こんな使い方はできるの?こんな種目はどうなんだろう?等がございましたら一度お問合せください(内容によっては利用が出来ない場合がございますので予めご了承ください)

しかし...非常に人気のある施設の為、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。