



## 敬老の日はプール・トレーニング室に行こう！

9月16日（月）の敬老の日に名古屋市にお住いの65歳以上の方は、

**プール及び、トレーニング室の使用料が免除になります！！**

当日は、**免許証や敬老手帳など年齢と住所の確認が出来るものを  
お持ちくださいませ。**

是非、ご家族やお友達と一緒に遊びに来てくださいね♪



## レッツ・スイミング♪ 足がつってしまったら・・・

9月に入りました！まだまだ残暑は厳しいですが、これから秋にかけて過ごしやすくなっていきます！運動もしやすい季節になりますので、たくさん運動して気持ち良い汗をかきましょう☆

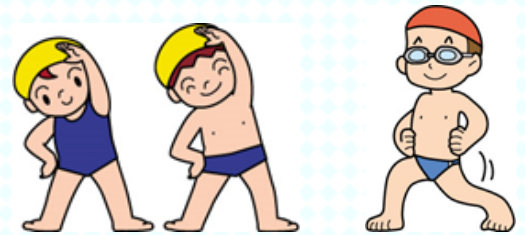
さて、今回のレッツ・スイミングですが、最近プールを利用中に足がつってしまった！という方をよく見かけます。そこで足がつってしまう(痙攣してしまう)原因と対処法について書いていこうと思います。

### ■痙攣が起きる原因

原因については、全容が解明されているわけではありませんが、疲労からくるミネラルの不足や血行不全が大きく影響していることは間違いのないようです。運動習慣があまりない人の場合、血行不全になるのが大きな原因だと考えられています。運動習慣のある人の筋肉の痙攣は、疲労による筋肉拘縮が原因と思われる。

### ■痙攣が起きた時の対処法

痙攣が起ってしまった場合には患部をゆっくり伸ばします。急激に伸ばしたり揉んだりすると筋肉に細かいキズができますから気を付けて下さい。治ったら患部を温めると筋肉の回復が早まるだけでなく、再発を予防できるので是非行うようにしてください。また、水分をしっかりと取り、ミネラルの不足を防ぎましょう◎



## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 怖い紫外線

暑さも少し和らぎ、朝晩が過ごしやすくなりました。でも、お天気の良い日は、まだまだ日差しが強いです。

紫外線対策もしっかりと行ってください。

紫外線よっての日焼けには、日焼け止めなどを使って、皆さん気をつけておられますが、実はそれだけではないのです。

**紫外線は眼からも入ってきて、その刺激が、お肌のシミを作ると言われています。**

また、紫外線による眼の影響からくる症状として、紫外線角膜炎・翼状片・白内障が知られています。

**紫外線角膜炎**・・・急性の角膜炎症で、角膜（白目）の充血、異物感、流涙がみられ、ひどくなると強い眼痛を生じます。昼間に紫外線にあたった場合、夜から深夜、翌朝にかけて発症し、大部分は1～2日で自然治癒します。

**翼状片**・・・戸外での活動時間が長い人に多発し、紫外線を含めた外的刺激が発症に関係すると考えられています。

**白内障**・・・初期には水晶体が硬くなるため老眼が進行し、濁りが強くなると視力が低下し、進行すると失明に至ります。

日差しによる紫外線対策に、帽子、日傘は使われますが、道路の照り返しからの紫外線対策にはサングラスの使用が効果的です。

夏の日差しに傷められ、疲れたお肌のケアに**美顔鍼**がおすすめです。

### 今月のコラム

### 踏み出す勇気！

9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いています。先日、TVで過去のサッカー名場面集を見ていました。私が一番気になったのが元サッカーイタリア代表のロベルト・バッジョの名場面です。

1994年のワールドカップアメリカ大会での出来事です。バッジョ率いるイタリアが途中敗退になりそうになりながらもバッジョの活躍でなんとか決勝戦まで駒を進めました。

決勝戦の相手は優勝候補のブラジル！当日はブラジルのエース・ロマーリオとイタリアのエース・バッジョの対決に世界が注目していました。試合は両チーム無得点のままPK戦へ。ワールドカップの決勝戦でのPK戦は史上初の出来事。4人まで終わり3対4でイタリアがピハインドのまま5人目のキッカーはエースのバッジョ！誰もがゴールを確信していました。しかし、無情にも蹴ったボールは大きくゴールの上へ外れ、その瞬間イタリアの敗退が決まりました。

その後バッジョはこんな名言を残しています。

「PKを外すことができるのは、PKを蹴る勇気を持った者だけだ。」

どんな名選手でも失敗やミスはしてしまうもの、勇気をもって挑戦した者だけに成功と失敗は与えられ、不安や緊張の中でも一歩を踏み出すことの大切さを感じさせてくれた言葉でした。

# 《～マラソンを始めたい方へ～》

今回は今、流行っている『マラソン』についてお話しさせていただきます。  
「マラソンに出たい！ けれど何から始めていいのかわからない！」  
という方も中にはいるかと思いますが、ぜひ参考にしてみてください。  
マラソンを始める方の多くが、自分の体力に見合ったトレーニングから始めず、頑張り過ぎた結果、膝や足首などを痛めてしまうことがよくあります。

**有酸素運動**—①ウォーキング→②ジョギング→③ランニングという順番で行いましょう。  
つまり、まず始めることはランニングではありません！！  
大事なことはマラソンは短距離走ではないので、  
まずは長時間(30分以上)持続的に運動をすることを週2～3日からスタートし、体に慣れさせることです。

それと同時にしなければならないのが**筋力トレーニング**です。

マラソンに適した持久力ある筋肉をつける負荷と回数  
(1セット20～30)で週2～3日行います。  
特に下半身と体幹(腹筋や背筋)中心に鍛えていきます。  
(できれば体幹トレーニングは毎日行いましょう)

いきなりトレーニングを始めるのではなく、まずは  
経験者の方などにアドバイスを受け、計画を立て  
た上で徐々にスキルアップしていきましょう！！

- ・今から始めたい方
  - ・一度挑戦したけれど断念してしまった方
  - ・お話しだけでも・・・と思っている方
- お気軽にスタッフにご相談ください！！

## 9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。

1日(日)、7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)  
16日(月)、21日(土)、22日(日)、23日(月)、  
28日(土)、29日(日)

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

### 第1競技場



当スポーツセンター2階にあります第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。