



## 10月14日(月)体育の日に

### 守山スポーツセンターにてイベントを行います!

プールワンポイントレッスン 12:00~14:00

トレーニングショートプログラム 12:00~12:30/14:00~14:30

※トレーニング室のご利用は中学生以上となります。

皆さんぜひお越しください! 詳しくは守山スポーツセンター玄関横ラッグ  
「はじめよう! スポーティブ・ライフ」にて掲載されております。



## レッツ・スイミング♪

皆さんこんにちは。夏が終わりいよいよ秋ですね。

秋といえば食欲の秋ですね。ついつい食べ過ぎてしまい、お腹の周りが気になる方もいるかもしれません。

そこで今回はプールで歩きながらお腹まわりを引き締める歩き方を紹介します。

### 腰ひねり歩き

#### 歩き方

- 一歩前に踏み出したら、そのまま止まって出した足の方に腰と肩をひねります。
- 腰をひねる時に真後ろが見えるようにすると効果的です。
- 血圧の上昇を防ぐために呼吸を止めないようにしましょう。腰をひねる時に息を吐き、腰を戻す時に息を吸います。

#### 注意点

- 腰痛がある方は無理をせず痛みのない範囲で歩いていきましょう。
- 腰をひねる時はできるだけゆっくりとひねるとより効果的です。
- 普段、あまり運動をされない方はまずは20分を目標にしてみましょう。なれてきたら運動時間を徐々に30分~1時間に増やしていきましょう。



写真1



写真2

## リラクゼーションルームからこんにちは♪ スポーツの秋!!

「近くにスポーツセンターもあることだし、スポーツの秋だし、少しメタボ気味だし」と、運動を始めようかと思ったら・・・あれ??? 肩が痛いぞ?

四十肩? 五十肩?

仰向けに寝て両肩が浮く人は、四十肩・五十肩の予備軍です。特に猫背の人はご用心。ちょっと肩を動かすだけでも痛みが走る、いわゆる関節炎です。

肩周りの靭帯や腱の損傷、組織の摩擦による炎症、骨の変形など原因は様々。

関節はだいたい50年ほどで限界がくるので、年齢を重ねれば、痛みが出てくるのは当たり前。病院で診てもらっても「老化現象ですね」と言われてガッカリなんてこともあります。

年齢を経ても長く支障なく肩を機能させるには、「マッサージで筋肉をほぐす」「関節をゆっくり回す」「ストレッチで筋肉を伸ばす」など、日頃のお手入れが大切です。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸・カイロプラクティック等で皆様のお手入れのお手伝いをさせて頂きます。ご相談だけでもお気軽にご来院ください。お待ちしております。



### 今月のコラム

猛暑が続いた夏が終わり、徐々に秋らしい過ごしやすき気候になってきました。

みなさんは、「秋バテ」をご存知でしょうか? 秋になると夏バテは改善してくるものですが、最近では秋になってから不調を訴える人が増えているそうです。夏に、冷たいものを摂取しすぎると、胃腸が冷え機能が低下します。また冷房の効いたところで長く過ごしすぎると、自律神経のバランスが乱れます。これらが血の巡りを悪くすることで、秋バテになってしまうのです。

#### 〈秋バテになってしまったら?〉

血の巡りを良くすることで症状が改善されます。そのためには、体をゆっくり温めることと、軽い運動をすることが大切です。守山スポーツセンターには、室内の温水プールやトレーニングジムがあります。少しでも運動したいという方にもってこいですよ!

初めての方でもお気軽にご利用下さい。みなさんのお越しをお待ちしております。



# 《～糖質制限とカロリー制限～》

今回はみなさんも聞いたことのあるダイエットの代表『**カロリー制限**』と『**糖質制限**』の違いについてお話ししていきたいと思ひます。まずは2つの定義を確認してみましょう。

## 『**カロリー制限**』

- ・カロリー制限は文字通り、食事からのカロリーを抑える減量方法。
- ・摂取カロリーが個々の1日の総エネルギー消費量より超えてはいけません。
- ・主に食べてカロリーになるのは3大栄養素(炭水化物、脂質、タンパク質)だが、中でも肉類の油や調理油などの脂質を優先的に減らしていく。

## 『**糖質制限**』

- ・日本人は1日の摂取カロリーの約60%を糖質から摂るのでそれを減らすこと。
- ・糖質の代表は主に穀物(ご飯、パン、麺類)と砂糖(お菓子や清涼飲料水など)、イモ類やバナナなどの果物。
- ・糖質制限では通常カロリー計算は行わず、脂質やたんぱく質は制限しないやり方が主流。

簡単に2つの食事制限を説明しましたが、どちらの方が良いということではありません。

2つの食事制限とも極端な減量はしないようにしましょう。基本的には脂質や炭水化物などの栄養素は生活をしていく上で必ず必要な栄養素ということは忘れないでください!

まずは不足しているもの、過剰に摂取しているものなどを把握するために自分自身の食生活を見直すことから始めてみましょう!!今まで気付かなかったことがあるかもしれません!

## 館内紹介

### 第2競技場



当スポーツセンター2階にあります第2競技場をご紹介します。

第2競技場の広さは30.0m×17.0mでバレーボール6人制1面、バドミントン2面、卓球6面、柔道2面、剣道2面、空手道2面、エアロビクス、卓球など各種スポーツに利用可能です。

特に他の競技場と比較し、大きな違いは武道が行える点で大型の鏡も常設されていますのでフォームチェックなどにも最適です。

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OKです(=^・^=)

また室内に常設されています観覧席は106席(内2席は車イス席)設置してあり、運動の合間にちょっとした休憩を取ることも可能です。

またスポーツ以外では運動会、子ども向けのイベントなど多目的に使用することも可能ですので「こんなイベントを行いたい」「こんな事はできるのかな?」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2競技場も第1競技場同様、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。

## 10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。

5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)  
14日(月)、19日(土)、20日(日)、26日(土)  
27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

