

～・第3期定期教室のお知らせ～

1月から第3期定期教室が始まります！

11月1日から申込開始です！！

寒くて動きたくないこの季節・・・。
思い切って身体を動かしてみませんか？
たくさんのご参加お待ちしております！！



レッツ・スイミング♪

皆さんこんにちは、今回はヒップアップの効果がある歩き方を紹介します。

・横歩き

横歩きは下半身の筋力の強化ができ、ヒップアップ以外にも腰痛改善の効果が期待できます。

・歩き方

まず進行方向に向かって横を向きます、そのまま足を開いたり閉じたりしながら進んでいきます。 図1参照
この時一緒に手も足と一緒に開いたり、閉じたりするとバランスが取りやすくなります。 図2参照



図1



図2

・注意点

足を閉じたり開いたりするペースはできるだけゆっくりにします。

25m歩いてプールの反対側に行く時に今まで向いていた方向とは逆の方を向いて歩き出す方がいますが、見ている方向を変えると同じ足ばかり鍛えられてしまうので、ずっと同じ方向を見たまま横歩きをします。
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♪

冷えは万病の元！！

冬になると女性の身体の悩みの多くが「冷え」です。女性は元来冷え性で、特に下半身が冷えるという特徴があります。下半身が冷えると、「熱」や「気」や「血」は上半身に上昇していき、様々な症状があらわれます。つまり、下から上へ押し上げる症状である、動悸・息切れ・肩こり・吐き気・咳・口臭・口内炎・顔の発赤・発疹・イライラ・不眠・めまい・耳鳴りがおこりやすくなるのです。

更年期になると、下に向かう症状である生理・小便・大便の力が弱くなるので上に引っぱり上げられる症状がますます強く出てきてしまいます。

人間の体熱の40%は筋肉で発生しているし、筋肉の7～8割は腰より下に存在するので、体を温めるのに一番良いのは歩くことです。守山スポーツセンターで、ご自分に合った運動をして冷えを改善していきましょう。

水・お茶・コーヒー・ジュースや南方産のくだものなど体を冷やす食物の摂りすぎには注意しましょう。

ここリラクゼーションルームでは冷えを解消し、みなさま元気のお手伝いをさせていただきます。お気軽に相談に来てください。



今月のコラム

紅葉狩り

紅葉を鑑賞する習慣は奈良時代から始まったといわれ「万葉集」にも登場しています。平安時代の頃には貴族の間で広まり、紅葉を愛でながら宴を開いていたようで、その様子は「源氏物語」にも描かれています。その後、江戸時代には庶民も楽しむようになり、季節の行事として定着していきました。

紅葉を鑑賞するのに「紅葉狩り」というのはどうしてでしょう。「狩る」とは獣を捕まえるということですが、花や草木を探し求めるという意味もあるそうで、果物を採る場合にも使われます。

「いちご狩り」や「ぶどう狩り」って言いますよね。採集するわけでもなく、紅葉を鑑賞するのに「紅葉狩り」というのは狩猟を好まない貴族が自然を鑑賞することを狩りに例えたと言われてはいますが、定かではありません。春の桜は「花見」といい桜狩りとは言いませんよね。やはり狩猟のシーズンの秋だから「狩り」という言葉を用いたのでしょうか。

また、当初、紅葉を集めて楽しんでいたのが、眺めることにかわっていったという説もあります。

守山スポーツセンターのプールから見える紅葉も中々のもので、泳ぎながら・歩きながら紅葉を楽しんではいかがですか？



《～体幹トレーニングの重要性～》

今回はさまざまところで流行っている『体幹』についてお話ししていきたいと思います。そもそも体幹とは何でしょう？みなさんのイメージではお腹周りの腹筋や背筋といったところを想像される方が多いと思います。間違いではありませんが、△といったところです。体幹とはカラダから首から上と手足を除いた胴体部分を示します。その中でもどのようなスポーツをする上でも重要な体幹についてお話ししていきます。

まずはこれから始めよう・・・体の中心(コア)の強化

どのような運動も体の中心から動作が行われます。コアが弱ければ筋力がとても強くてもその力を活かすことができず最高のパフォーマンスはできません。まずはコアトレーニングをしてインナーマッスルを強化しましょう。そのあとにアウターマッスルを鍛えることをオススメします！

でんでん太鼓をイメージしてみてください。中心部分が強くしっかりしていることで強く振っても音は鳴ります。しかし、中心部分が小さくなったらどうでしょう？中心部分が弱いのでうまく音を鳴らすことはできません。まさにゴルフや野球は典型的な例です。インナーマッスルは股関節などの関節部分の動きとも深く関係しているので強化すればそういった関節の動きもサポートし関節などへの負担も軽減してくれます。

体幹トレーニングをしたことがなく、何から始めていけばいいかわからないという方はお気軽にトレーニングスタッフにお尋ねください！簡単なことからまずはスタートし、徐々にレベルアップしていきましょう！！

館内紹介

リラクゼーションルーム



当スポーツセンター1階にありますリラクゼーションルームをご紹介します。ルーム内は「はり・きゅう院かくすい」「リラクゼーションカイロ」の施設と、「ジュニアサッカー教室」「フットサルコート貸し出し」「ショップ」の受付を行っています。

今回は、「はり・きゅう院かくすい」「リラクゼーションカイロ」「SHOP」のご案内をします！まずは、「はり・きゅう院かくすい」から。この院長はお話しが上手で患者さんに大人気！なんといっても国家資格保有30年以上のキャリアを持つ確かな技術。経験豊富なプロによる施術が受けられます。女性の先生なので女性のお客様も安心です。

「リラクゼーションカイロ」はオールハンドで全身をケアするサロンです。スポーツに於けるケガの予防やパフォーマンスの向上に、筋肉や関節に威力を発揮！こちら女性のお客様も安心です。

最後に「ショップ」です。主に水泳用品を取り扱っております。お忘れなど足りないものがありましたら是非お立ち寄りください。

ご利用希望日時がお決まりになりましたらリラクゼーションルーム内受付にて、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!(^)! 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。

11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。

2日(土)、3日(日)、4日(月)、9日(土)、
10日(日) 16日(土)、17日(日)、23日(土)、
24日(日) 30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

