

～・第3期定期教室抽選のお知らせ～

1月から第3期定期教室が始まります！

12月10日に申込締切です！！

12月11日 11:00～ 抽選開始です！

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♪

前は横歩きを紹介しました！今回は後ろ歩きを紹介します◎

後ろ向きの中水ウォーキングは、必ず前向きの中水ウォーキングと対にして行うべきエクササイズです。前向きの中水ウォーキングの大きな効果として大腰筋・腸骨筋の強化があり、この筋肉の強化は高齢者の転倒防止などに効果がありますが、その一方でこの筋肉の緊張が高まると骨盤が前傾して腰痛の原因となることもあります。

後ろ向きの中水ウォーキングを行うと、大腰筋と腸骨筋がストレッチされるので、腰痛のリスクを減らすことができます。

☆ポイント☆

- ・左右の脚は平均台の上を歩くように一直線に乗るように注意します(図1参照)
- ・脚を後ろに運ぶ際に、お尻の筋肉に力が入るように意識します。外股や内股にならないように膝の向きに注意してください◎
- ・後ろ向きで歩く際は前傾にならないように注意しましょう(図2参照)



←図1



図2→

リラクゼーションルームからこんにちは♪

舌苔(ぜったい)を知っていますか？



舌苔(ぜったい)とは、舌の表面に存在する苔状のもので、古くなって剥離した舌の上皮、食べ物の残りかす、細菌からなっています。

舌の表面の色や様子が、体内の老廃物を表し、白～黄～うす茶～こげ茶～黒色と濃くなる人ほど、体内に老廃物がたまっていることを示しています。したがって、舌苔の量や色の濃さは血液の汚れと比例していると考えられます。

たとえば、発熱すると黄色い苔が大量に発生します。これは発熱により血液中の老廃物が舌表面や汗や尿(おしっこ)の色も濃くなります)などからたくさん排泄されていることを示します。

歯磨きをされる際に、歯・歯ぐきのチェックとあわせて舌もチェックして、ご自分の健康状態を把握されるとういでしょう。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸等で皆様のお手入れのお手伝いをさせていただきます。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

冬がはじまるよ♪

いよいよ12月ですね！暦も慌ただしく一気に冬めいてきます。まず、7日は大雪(たいせつ)です。これは「暖かい地方でも雪が降り始める時期」という意味です。また、21日は冬至(とうじ)です。これは一年で昼間の時間が最も短くなる日です。

寒さの厳しくなるこの時期には「冬至の七草」と呼ばれる食材が健康維持に役立つと言われていています。

冬至は、北半球においては太陽の力が最も弱まる日ですが、この日を境に太陽の力が、また甦ってくる日であるとも言えます。

そして、「運」もまた、この日を境に再び上昇するという考え方が東洋にはあります。その中で、日本では運が回復する事を願って「ん＝運」が2つ重なる食材を食べて運を上昇させようとする「運盛り(うんもり)」と呼ばれる縁起担ぎの風習があります。以下に挙げる7つの食材が知られており、『南瓜(ナンキン＝カボチャ)・人参(ニンジン)・蓮根(レンコン)・銀杏(ギンナン)・金柑(キンカン)・寒天(カンテン)・饅頭(ウンドン＝うどん)』だそうです。

病気や風邪にかからない為にも、これらを食べ、当スポーツセンターで運動する事が大切(たいせつ)なことなのです。それでは良い年末年始をお過ごし下さい(^o^)/

《～基礎代謝を向上させよう～》

今回はみなさんがよく聞いたことのある『基礎代謝』についてお話ししていきたいと思います。そもそも**基礎代謝**とは何でしょう？簡単に説明をすると、【何もせずにじっとしていても、生命を維持するために消費されるエネルギーのことです】眠っている間でも自動的にエネルギーは消費されています。基礎代謝は消費される全エネルギーの約70%を占めています。

《基礎代謝量が上がると何のメリットがある??》

日常生活で何もしていなくても必ず消費されるエネルギーということは・・・

(例)基礎代謝量 1700kcal/日の人が1750kcal/日に増えたとします。

食事の摂取量は同じだとしたら1日あたり50kcal多く消費していることになります。

運動していない時でも消費エネルギー量が増えるので太りにくい体になります。逆に、基礎代謝が低いと太りやすい体になります。

《基礎代謝量を上げるには??》

さまざまな方法がありますが、まずは無酸素運動(筋肉トレーニング)と有酸素運動を行いましょう。

筋肉量が増えれば基礎代謝量は増えます。

有酸素運動で心肺機能を高めることによって心臓や肺が活発に動き基礎代謝量を増やしてくれます。

筋トレに関してはまずは太ももや胸、背中など大きな筋肉のトレーニングをすることをオススメします！

また朝食は毎日必ず食べましょう！！

朝食を食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させその体温を維持するのにエネルギーを消費します。

館内紹介

フットサルコート



スポーツセンターには、屋外フットサルコートがあります。ここでは、貸コート利用とジュニアサッカー教室が行われています。

貸コート利用では1時間から30分単位での利用ができます。さらに、会員になると通常値段よりお得なお値段でご利用することができますので会員になる事をおススメします！！

原則はフットサルでのご利用になりますが、ご相談の内容次第ではその他のスポーツでも貸出を行いますので是非一度ご相談ください。

ジュニアサッカー教室は、毎週月～土曜日(金曜は休館)に幼稚園年中～小学校6年生を対象に行っています。

教室に入りはじめてボールを触ったという子から未来のサッカー選手を目指しているという子まで様々な子ども達が在籍しています。

教室では各カテゴリーに分け、その年代のレベルにあった指導を行っています。新年度会員募集を始めましたので一度体験・見学してみてください。

貸コート利用、ジュニアサッカー教室の受付・お問い合わせ等はスポーツセンター内リラクゼーションルームで行ってます。

お電話(052-768-6100)でのお問い合わせも受付しています。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。スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

12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。

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

