

新年あけましておめでとうございます。

本年も皆様にご愛顧いただける施設運営に努めて参ります。
本年も守山スポーツセンターを宜しくお願い致します！

☆定期教室参加者の追加募集中です！

ご参加ご希望の方は受付にお声かけください！



レッツ・スイミング♪

皆さん新年あけましておめでとうございます。皆さんは年末年始をどのように過ごされましたか？
つつい食べ過ぎて運動したいけど寒いから嫌だと思っている方もいるかもしれません。
でも冬のプールは風邪をひきそうとか、寒い等々、マイナスイメージばかりありませんか？

プールに入ることによって血管が収縮し、運動することにより血管は拡張します。この収縮、拡張運動を繰り返すことで、皮膚や体温調整機能が鍛えられ、風邪をひきにくくなると考えられています。また浮力の効果で陸上より身体に負担を掛けず、さらには水圧の効果でダイエットにも効果的です。

また冬場は肩こりや腰痛、冷え症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？

そんな時もプールに入り、先程の血管の収縮、拡張を行うことにより、血行不良が改善され肩こり、腰痛、冷え症等の緩和も期待できます。

まだまだプールの効果については書き足りないのですが、本当に良いこと尽くしなんです)^(
ぜひ、寒い冬こそプールへ！！ 元気に冬を乗りきりましょう！！

スタッフ一同みなさんのご利用をお待ちしています。本年も守山スポーツセンターをよろしく申し上げます。

リラクゼーションルームからこんにちは♪

忘&新年会・クリスマス・お正月・成人式・・・と飲みすぎ食べすぎで少々胃腸が疲れている方も多いのでは？

1月7日は、**五節句**の一つ「人日(じんじつ)の節句」で、この日を「七草」「七草の節句」などともいいます。七草「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すすしろ(だいこん)」を6日の夜に厄を払うお唱えをしながらたたき、たたいた七草を入れたお粥を炊いて、翌日の朝に神様に供えてから家族で食べ一年の無病息災を祈るものとされます。「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災を祈るとされる風習は、もともと中国から伝わり、平安時代から宮中で行われていたものが、形を変えて庶民へと広まったともされています。

現在の「七草粥」は、新暦の1月7日に行ったりしますが、元々旧暦の正月は今の2月頃で、厳しい寒さの中にも春の陽射しも感じ始め、野草も芽吹き始める頃だったのでしょうか。現在の1月7日の「七草粥」は、おせち料理で疲れた胃をいたわる意味を持たせたりもしているようです。

「人日の節句」の「人日」は、「人の日」で、元日からそれぞれの日に獣畜を当てはめて占う風習が中国にあり、七日目が「人」で、その日を人を大切に作る節句にしたともいわれ、中国の風習に日本の風習が合体したとも言われているようです。

リラクゼーションルームでは、鍼灸・マッサージ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

新年の目標

昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い致します。

昨年はいろいろありましたね。さて、年が明けて新しい年の始まりです。皆様は今年の目標をたてましたか？

一年の目標をたてることは大切で、たとえ目標が達成できなくても目標に向かって努力するということはもっと大切です。

私の今年の目標は、マラソン大会にでて完走することです。以前に挑戦したことがあるのですが挫折してしまい、今年こそは完走を目指してがんばりたいと思います。

その中で今回は目標に向かううえで私の好きな言葉を書きたいと思います。

その言葉は「小さいことを重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道」

その言葉の主は現在メジャーリーグで活躍するイチロー選手です。

イチロー選手は「天才」と呼ばれることを非常に嫌がるそうです。それは「努力をせずなにかをできる人が天才であり、今の自分は努力によりなにかをできるようになる人間だから」だそうです。

当たり前ですが、初めから上手にできる人は少ないと思います。でも努力を重ね継続した先にはきっと大小は関係なくきれいな花が咲くんですね)^(

【歩幅は狭くても一歩ずつコツコツと続けること】やっぱりこれこそがゴールへたどりつく近道であり王道なんですね!(^)!

《～役に立つ、体脂肪燃焼知識～》

今回は明日からでも役に立つ『**体脂肪燃焼**』についての、仕組みや知識などをお話ししていきたいと思ひます。

まず、本題に入る前に知っていただきたいことがあります。それは**遊離脂肪酸**です。

【遊離脂肪酸】

脂肪細胞にある中性脂肪が分解して血液中に放出されて、遊離脂肪酸となり筋肉などの組織でエネルギーとして使われます。

運動量にもよりますが、遊離脂肪酸が使われるのは運動開始後 10 分を超えるくらいとされています。

コーヒーなどのカフェインを含む飲み物を飲んで 1 時間後～5 時間くらいに有酸素運動をすると血中の遊離脂肪酸が増え体脂肪の燃焼効果が上がります。

【体脂肪燃焼のメカニズム】

運動を始めると、筋肉の中に蓄えられているグリコーゲンがエネルギーとして使われます。

筋肉のグリコーゲン減少に伴い、血中グルコースの利用が始まります。

また脂肪組織からは遊離脂肪酸が血中に遊離します。

筋肉内のエネルギーが使われた後に脂肪の分解が活発になるため、脂肪をうまく燃焼させるためには筋トレ後に有酸素運動をあまり強くない負荷で長時間行うと効果的です。

今回、紹介したお話はほんの少しですが、こういったことを頭におきながら運動すると、日々のトレーニングの中で新しい発見やメニューの改善などにもつながるかもしれません！！

館内紹介

プール



25m×6 コースあり、水深は 1.1m(内 1 コースは水深 0.8m)です。

コースには・往復コース(25m以上を続けて泳ぐコース)、・片道コース(25mづつ泳ぐコース)、・泳ぐ練習や遊ぶことのできる自由コース、・ウォーキング専用コース、泳ぐ練習で途中で立ち止まってもOKな初心者コース、がプール内に設置してあります。 ※季節、時間帯、教室使用時によってコース内容の変動がありますので、予めご了承ください。(^_^)

幼児用プール(水深 0.5m)も設置してあり、小さいお子様も楽しく遊んでいただけます。

これから少しづつ暖かくなり、「暑い時期にはやっぱりプール」なんて人も多いと思います(^_^)でも、それ以外にもプールにはいろいろな特典があるんですよ♪

プールには浮力があり体重は地上の時と比べ、約 6 分の 1 になります。よって関節にかかる負担が減り、関節痛の方・肥満の方・高齢者の方々も安心して運動できます。

プールに入ると水圧により、血行が良くなり、肩こり・頭痛・冷え症の改善に繋がり、心臓にそれほど負担をかけずに運動をする事ができます。

さらにはプールは水の抵抗を常に受けます。体を早く動かすと抵抗は強くなり、ゆっくりと体を動かすと抵抗は弱くなり、自分のペースにあわせて運動できます。

さまざまな効果がプールにはあり、プールに入ることによってリラックス効果も得ることができます。

泳ぐ・歩く・遊ぶなどいろいろな楽しみ方ができるので、皆様、自分自身にあった楽しみ方をぜひ見つけてくださいね♪スタッフ一同、皆様のご利用をおまちしております。

1 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。

4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)、
13日(月) 18日(土)、19日(日)、
25日(土)、26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

