

## 定期教室 募集開始



だんだんと暖かくなってきましたね。  
さて、守山SCでは定期教室の募集を3/1より開始します！！  
いろいろな教室をご用意していますよ。  
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♪

3月に入り、2月の寒さも徐々になくなってきました！春に向けて暖かくなってきます。今まで寒さから運動せずに冬眠していた方々(笑)、重い腰を上げて運動をしてみたいか？・・・と、久しぶりにはりきって運動をしてみたのはいいものの、翌日以降に表れてしまうのが筋肉の痛み、筋肉痛です。今回は筋肉痛についてご紹介していきます◎

筋肉痛には大きく分けて2種類あります。一つは使うことによって筋繊維が細かく傷ついたり疲労物質が蓄積したりして起きる筋肉痛です。このような筋肉痛は、一旦治まると、同じような運動を繰り返しても筋肉痛が起りにくくなることを私たちは経験上知っています。壊れた筋肉が超回復し、より強く壊れにくい筋肉に再生されたとして考えて良さそうです。この筋肉痛についてはトレーニング効果をもたらすのでよい現象です。

逆に慢性的な筋肉痛には注意が必要です。多くの場合筋肉の使い過ぎによって起きるもので、筋拘縮が極端に進んで血行循環が阻害され、筋肉が硬く強張ってしまうために、伸ばしても縮めても、押しても痛みを感じるようになります。

このような場合は運動を中止して血行の改善を図ることが重要です。冷刺激と温刺激を交互に加えると血行が改善されることが多いようですが、痛みが長期化している場合は、迷わず医師の診断を仰ぎましょう。

無理のない運動強度で少しずつゆっくと運動をしていきましょうね☆

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### お通じスル〜リ

#### ● 水分で便を軟らかく

便を軟らかくするのに水分は必須。しかも、大腸に届いて便に混じる量はごく少ないので、特に運動をされている人や汗をかきやすい人は、こまめに水分補給をしましょう。

#### ● 食物繊維は2種類必要

ごぼうやレタスに多い「不溶性食物繊維」は食べ過ぎると便が硬くなりやすいです。海藻やキノコ、リンゴに多い「水溶性食物繊維」で軟らかい便にしましょう。

#### ● 乳酸菌で腸内環境UP

善玉菌として、腸の状態をよくする乳酸菌。乳酸菌といえばヨーグルト！ですが、漬物やみそ、しょうゆ、納豆などの植物性乳酸菌は、腸の奥まで届くスグレモノです。

#### ● 腹筋トレーニングでぜん動運動を促進

トイレでいきむとき、お腹の「腹直筋」が働きますが、加齢で衰えやすい筋肉です。ゆっくり体を起こす腹筋を習慣づけていきましょう。

日頃の食事・運動を含め生活習慣に気をつけることで、ご自分の健康を維持・増進することができます。さらに、鍼灸・カイロプラクティックなどでご自分の身体と心をメンテナンスしていくことも効果的です。お気軽にご相談（無料）下さい。



### 今月のコラム

競技者の誰もが夢見る、オリンピックの金メダル。小学生の卒業文集で、「将来はオリンピックで金メダル！」と書いた人も結構いるのではないのでしょうか？私もです。（笑）しかし、歳を重ねるごとに、自分の実力が自分自身で分かってくる。途中で止めてしまう人がほとんどではないのでしょうか。

日本一になったとしても、オリンピックイヤーでなければ出場できませんし、オリンピックに出場できても、実力を十分に出し切れず、メダルを取ることが出来ない。オリンピックでの金メダルは、それほど険しく困難で、ほんのわずかな人の栄光の象徴。

今回のソチオリンピックでは、若い力、あまり知られていない競技、ベテランの快挙等。本当にいろんなドラマがありましたね。

私的には、やっぱり我が母校のフィギア女子に目は釘づけ！メダルこそ取れませんが、彼女自身が納得のいく演技で、見ている側も涙、涙。

いろんな困難を乗り越えて、大きな舞台で納得の演技が出来る強さは、日本中を魅了したのではないのでしょうか。

今現在、自分の生活で心から満足 of いく事なんてあるのでしょうか？

「あ〜やりきった！自分自身を褒めてあげたい！」そんな事が言えるように・・・自分自身の目標をしっかり決めて、前進しなくては・・・。

みなさんも、スポーツ・習い事・お仕事？納得できるように、頑張りましょうね！

# 《～ウォーミングアップとクールダウンの重要性～》

今回は運動をする上でとても重要な**ウォーミングアップ**と**クールダウン**について深くお話ししていきたいと思ひます。

## ①ウォーミングアップ

ウォーミングアップの目的はケガの予防、運動中の筋肉や関節の可動域、柔軟性などを高めるためです。ウォーミングアップというものはただ単にすれば良いものではありません。基本的には、まず軽いジョギングなど有酸素運動を10～20分くらい行ひます。これにより体温、筋肉の温度を上げ、筋組織の粘性を低下させて筋収縮を円滑にすることができます。その後、しっかりとストレッチなどを行ひます。注意事項として寒い時期などは筋肉が固まり縮んでいるため、急なストレッチなどをすると逆に筋組織を傷めてしまひます。必ず体を温めてから行ひましょう！！

## ②クールダウン

クールダウンは運動後に軽い負荷の10～15分の有酸素運動とストレッチなどを主に行ってください。目的としては疲労の源でもある乳酸除去率の増加、体を本来の良い状態に保ち、結果的にケガなどの予防、良いパフォーマンスにつながるということです。特に一般の方はアスリートなどの方たちに比べ、クールダウンをおろそかにしがちな傾向にあります。

たかがウォーミングアップ、クールダウンと思うのは今日でやめにしまひましょう！！運動をするうえで最も基本的で大事な事です。自分自身の身体を大事にし、パフォーマンスの向上につなげていしまひましょう！！

## 館内紹介

### 会議室



第1～第3会議室まであり、1部屋につき、収容人数は約40～45人です。また会議室をつなぐパーティションを取り外すことで3室を1室、3室を2室としてのご利用も可能ですので利用人数にあわせて部屋数を調整できます。

土・日・祝日は第1、2競技場での大会控え室としての利用が多いのですが、平日に関しては比較的、空きがありますのでスポーツ大会の打合せから懇親会、お別れ会など用途に合わせてさまざまな形でご利用いただけます。

ただし会議の内容が営利を生むもの（参加料を徴収して行うセミナー、株主総会等）、政治活動、宗教活動等及び当センターにて適正でないと判断させていただいた内容の場合、ご利用をお断りさせていただきますので、予めご周知ください。

なおご予約は使用希望月の前月1日から可能です。受付窓口、お電話でもご予約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。

## 3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<br>トレーニング室                        | 10:00～<br>20:30 | 10:00～<br>18:00 | 10:00～<br>18:00 |
| 第1競技場・第2競技場<br>軽運動室・会議場<br>屋外フットサルコート | 9:00～<br>21:00  | 9:00～<br>21:00  | 9:00～<br>18:00  |
| リラクゼーション<br>ルーム                       | 10:00～<br>21:00 | 10:00～<br>18:00 | 10:00～<br>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(日)、8日(土)、16日(日)  
22日(土)、23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

