

定期教室・冬の短期教室 申込開始！！

11月1日(日)より第3期 定期教室・冬の短期教室の申込が始まります!!!

各教室申込方法が異なりますのでご注意ください。

なお、第3期定期教室の締め切りは12月8日(火)まで 抽選日 12月9日(水)
冬の短期教室締め切りは、12月1日(火)まで 抽選日12月2日(水)となります。

水に浮くためのポイント！！

第2期定期教室が終わりに近づいてきました。

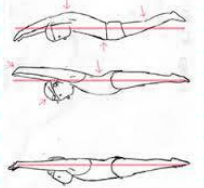
そこで、よく皆様に聞かれる事があります。水中に浮くことができずに、沈んでしまうと言う事です。浮くには、ある程度正しい姿勢を保たなければ沈んでしまいます。

浮く姿勢は、手足を自然な状態でまっすぐ伸ばし、力を抜いてリラックスした水平姿勢のことだと思います。泳ぎ始めるとすぐに沈んでしまうのも、水平姿勢が出来ていないからだだと思います。泳ぐために水の抵抗を出来るだけ減らした姿勢がストリームラインと呼ばれます。このストリームラインが出来れば、沈むことはありません。僕がイメージしているストリームラインのポイントを説明します。

両腕を耳の後ろにつけるようにして伸ばし、両手を重ね合わせます。指先に行くにつれて細くする。鉛筆のイメージですね。肩が固く両手を重ねるのが大変な方は、どちらかの親指を握っても良いですね。

少しお腹を丸めて、猫背になる姿勢が良いと思います。胸を張ってしまうと、背中が反りお尻から沈むケースもあります。ストリームラインは、頭が上がってしまうと、どうしても下半身が沈んでしまいます。普段立っている時は前か、斜め下を見ていると思います。水に浮く姿勢も同じが良いので、真下か少しアゴを引いた感じにすると沈みにくくなります。

一度試してみてください。スタッフ一同お待ちしております。



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」は上半身へ上昇していき、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取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

生活習慣を正して

リフレッシュ

蒸し暑い夏が終わり秋になりました。昼は暖かく、朝晩は少し涼しくなり、気温の変化が激しくなってきました。気温の変化で体調を崩す方が増えてきています…
体調を悪化させないためには…

- ・「運動」：家の中にずっといるのではなく、散歩・スポーツなどをして体を動かす！
- ・「食事」：朝・昼・晩しっかりと栄養バランスを考えて食事すること！
- ・「睡眠」：夜更かしをせずに決まった時間に就寝をする！

この3つが大切です。

プラス！！帰宅したら手洗いうがいをきちんとすること。そうすると、体調を崩さないで元気に過ごすことができますよ！\(*´▽`)/

また、山の上から徐々に広葉樹の葉が紅や黄色に色づき始め、秋も深まる 11 月中旬から下旬が紅葉シーズンで最も見頃となります。綺麗な紅葉を是非、家族・友人・大切な人と見に行きリフレッシュするのが良いですね！！私も大切な人とリフレッシュしたいと思います！(笑)



トレーニングQ&A

Q. ダイエットに筋トレは必要ですか？

A. 筋トレには多くのメリットがあるので、理想的なカラダを作りたい方には必要不可欠です！

では、筋トレのメリットにはどういうことがあるのか、いくつかご紹介していきます！

①**太りにくい身体にする**・・・筋肉をつけることによって、基礎代謝量が増加します。基礎代謝は日常生活の中で必ず、自然に消費するエネルギーです。仮に100kcal基礎代謝量が増加したとすると、毎日、自然に100kcal余分に消費できることとなります。これはウォーキング30～40分に値します。基礎代謝は1日の全エネルギー消費量の約60%を占めるため、とても重要といえます。

②**健康的に身体が若返る**・・・筋トレの内容によっては、肩こり、腰痛の改善や姿勢の改善などにもつながります。さらに筋肉量増加は脂肪分解、細胞の成長促進、免疫力の向上などの働きもあります。

③**メリハリボディが作れる**・・・ただ、体脂肪を落とすだけでは見た目に格好良い、体にはなりません。有酸素運動はダイエットには確かに有効で、減量することは可能ですが、それだけではキレイに引き締まった、身体は作れません。

筋トレをしたことがない方や、今まで避けてきた方も、まずは基本的な筋トレから始めてみましょう！！

館内紹介

第一競技場



当スポーツセンター2階にあります第1競技場をご紹介します。

第1競技場の広さは44.8m×34.5mでバスケットボール(2面)、バレーボール(6人制3面、9人制2面)、テニス(2面)、バトミントン(10面)など各種スポーツに利用可能です。

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可能です(=^・^=)

また3階に常設されています観覧席は1,263席(内4席は車イス席)設置しており、観覧にも非常に適した作りとなっています。

当センターでもっとも競技スペースが大きく、スポーツ以外ではこれまで運動会や子ども向けのイベントを行ってきた実績もあります。

「こんなイベントを行いたい」「こんな種目はできるのかな？」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1競技場においては、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。

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	9:00～ 21:00	9:00～ 21:00	9:00～ 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。

11月1日(日)、3日(水)、7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)、21日(土)、22日(日)、23日(月)、28日(土)、29日(日)

ご協力をお願いいたします。

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

