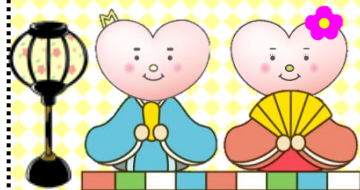


平成28年度 第1期定期教室の申込を開始します



申込期間は3月1日(火)からとなります。
内容が前回と変わっているお教室もありますので
詳しくは館内のチラシ・受付スタッフまたは
ホームページにてご確認ください★



背泳ぎのポイント！！

背泳ぎは、ほかの泳ぎ方と違って上を向いて泳ぎます。手の回し方がわからない・息継ぎの方法が難しい・進んでいる感覚がわかりにくい、などのお悩みをお持ちの方がいらっしゃると思います。背泳ぎのポイントをまとめましたので、練習の際の参考にさせていただきたいと思います。

呼吸のタイミング

背泳ぎで泳いでいるときは、常に顔が水の上にあるので呼吸はいつでもできると思いがちですが、実際はそうでもないんです。どのタイミングで呼吸するという決まりはありませんが、息を吸って肺に空気が入ると体が浮きやすくなること・腕を上げると体が沈みやすくなることを考慮すると、腕を上げるときに「吸う」ようにすると体の沈みを防ぐことができます。実際に行う際には、どちらかやりやすいほうの手にタイミングを合わせて、腕が水を掻いているときに「吐き」、腕が水の外に出たときに「吸う」ように練習してみましょう。息を「吐く」際には、鼻から吐くようにすると鼻に水が入ることを防ぐこともできますので、注意して行ってください。

手の動かし方

背泳ぎはクロールと逆回しで手を動かします。耳の横で腕を伸ばして小指から入水し、水を掻き始めますが、あまり深いところを掻こうとすると体が上下動してしまいますので、最初のうちは入水した位置からひじを伸ばしたまま体の横を太ももに触れるところまで掻くようにしましょう。太ももに触ったらひじを伸ばしたまま親指から水の外に出し、顔の前を通過して耳の横に戻しましょう。手を動かす際に気をつけたいことは、①手の動きに集中しすぎて足の動きが止まってしまうようにすること②片手だけの動きにならないように、左右同時に動かすことの2点です。

ポイントに注意しながら練習してみてください。皆さまのご利用お待ちしております。(o^^o)♪

リラクゼーションルームからこんにちは♪

ダイエットするなら・・・季節は今！

「寒い時期はダイエットがうまくいかない」って思い込んでいませんか？毒性物質が体内にたまとむくみや便秘を起こしやすくなります。まずは、身体の余分なものを排泄してしまうのがダイエット成功の秘訣！排泄（毒出し）＝デトックスしていきましょう。

デトックス食材には大きく分けて3つのタイプがあります。
タイプ①体内の有害物質を包み込み吸収させなくする食材
硫黄化合物を多く含む、匂いのキツイ食材で、玉ねぎ・にんにく・ニラなどが代表選手です。

タイプ②有害物質を無毒化するのを助ける食材

ブロッコリーやカリフラワー、キャベツ、大根など。また、無毒化するミネラルであるセレンウムはにんにく、長ねぎ、玉ねぎ、海藻類に多く含まれます。

タイプ③有害物質の体外への排出を促す食材

食物繊維を多く含むリンゴやゴボウ、キノコ類、海藻類などがあげられます。

これらの食材を見てみると…なんと、寒い時期が旬の食材ばかりですね。日頃の運動にプラスして食事に気をつけることでダイエット効果もアップです！ぜひ一度おためしください。



今月のコラム

【夢への3ヶ条】

先日なにげなくテレビを見ていた私、するとサッカー日本代表の本田圭佑選手がシーズンオフを利用して子ども達にサッカー教室を行う姿が映っていました。

その中で本田選手は子ども達に対して3つの言葉を届けていました。それは…

- ① 大きな夢をもってください
- ② その夢を毎日意識して考えて生活してください
- ③ そして何度失敗しても決して諦めないこと

この3つができれば、みなさんは必ず素晴らしい大人になれると言い切る本田選手。そして、この言葉はキッカケでしかなく本田マジックは1週間後で切れると言います。

本当にそうなりたいのであれば、本番は本田マジックの切れた1週間後から自分で意識して実行していかなければいけない。簡単なことではないですが、みなさんは必ず出来ます。と語っていました。

その言葉は大人の私の心にも深く響く3ヶ条であり改めて夢・目標を持つことの大切さに気付かせてくれた気がしました。みなさんも本田マジックが切れた1週間後、再び情熱に火を灯しこの3ヶ条を意識してみませんか？

トレーニングQ&A

Q. 体幹という言葉をよく聞きますが、鍛えた方が良いですか？

A. はい！体幹を鍛えることはスポーツをする上で、欠かせないトレーニングです！

①体幹とは何か？

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。その中でも体幹の重要な一部について次にお話ししていきます。

②体の中心(コア)の強化の重要性

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。そのあとにアウトマッスルを鍛えることをオススメします！

みなさん、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は鳴りません。つまり上手く力を伝えるには体の芯が強くないはいけません。

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。

コアトレーニングなどをしたことない方はぜひ、トレーニングメニューの中に取り入れてみましょう！！

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ずつ泳ぐコース)、・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、泳ぐ練習は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。

これから少しずつ暖かくなり、「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(^o^)(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、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ますので、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。

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 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。

3月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)
19日(土)、20日(日)、21日(月)、26日(土)、27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

