

平成28年度 定期教室 第1期!

だんだんと暖かくなり、のんびりと1日を過ごしたくなる春がやってきましたね!
春は新しいことに挑戦するきっかけの時期ではないでしょうか?
そこで定期教室に申し込み新たなことをするのは、どうでしょうか?
申込は4/5(火)までとなりますので、参加希望の方はお早めに~!!



平泳ぎキックのポイント

暖かくなってきましたね。仕事やプライベートなど、生活の中で何か新しく変化がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか?環境が変わって色々とストレスが溜まる……。そんな季節だからこそ、心身のリフレッシュのためにスポーツを始めてみませんか?特に水泳は全身運動なので運動効果は抜群です!!

では、今回のワンポイントアドバイスは平泳ぎの足の動かし方です。みなさん、平泳ぎのキックといったら、どのようなイメージがありますか?大半の方は、平泳ぎのキック=カエルの足。とイメージされるのではないのでしょうか?それでは、気を付けたい3つのポイントをご紹介します。

- ① 踵をお尻に引きつけましょう。
- ② 膝を大きく広げ、踵で丸を描く様に意識しましょう。
- ③ 踵をそろえたら、足全体を伸ばしましょう。

①



②



③



右図のようなイメージで行うと、初心者の方や、年配の方も習得しやすいと思います。膝が大きく開き、引きつけ時の抵抗は大きくなりますが、膝関節の動きが直線的な動きをするので、膝関節への負担は軽減されます。まずは、陸で動かし方を確認し、練習してみてください。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♪

「医食同源」

日本は四季の国。冬と夏は自律神経のうち交感神経が優位になり、春と秋には一気に副交感神経が優位へと逆転し、体はホッとゆるんできます。

体温・脈拍・血圧が安定し、イライラ・不眠・食欲減退・目の疲れなどの症状が改善され、基礎代謝もアップし冬の間ため込んだ体脂肪も燃焼しやすくなります。まだまだ寒い時期は続きますが、これから体は徐々に「衣替え」のシーズンに入っていきます。

このように私たちの体は四季のリズムに合わせて営まれています。もしかしたら、季節によって体調の良し悪しが出てくるのも四季のリズムに合っていない生活をしていたのかもしれないですね。

だから季節の旬のものを食べることは四季のリズムに合った体をつくることにつながります。

「医食同源」というコンセプトをもとにした東洋医学をはじめ、リラクゼーションルームでの施術も、四季のリズムに合わせた方法を取り入れています。自然に合わせた生活をすることが健康への近道です。ぜひお気軽にご来院ください♪



今月のコラム 日本の花と言えば…

桜が咲きましたね♪隣の緑地や白沢溪谷もキレイに咲いています。お花見を楽しんだ方もいるのではないのでしょうか。こうして桜の下でお酒を飲んだり、お弁当を食べたりしてお花見を楽しむのは世界でもなんと…日本だけだそうですよ~!?(^_^)

そんな日本人が大好きなお花見ですが、ちゃんと由来があるって知っていましたか?

お花見が始まったのは平安時代で、貴族が美しい桜を見ながら短歌をよみ、宴が行われてきました。また、農民のお花見と言えば、豊作祈願の行事として行われ、桜の木は山から下りてきた田の神様が宿る場所とされ、桜の咲き方で収穫を占ったり、農作業の目安にもしていたそうです。江戸時代になると園芸ブームになり、品種改良によって種類も増えていきました。そして、各地に植えられ、名所となり、現在のようなお花見が定着していったと言われています。時代が変わっても、桜が咲くと気持ちがウキウキしてしまうのは今も昔も変わらないですね(^v^*)♪市内にもいくつか名所がありますが、皆さんおすすめの花見スポットはどこですか?良かったら教えて下さいね♪

お花見で暴飲暴食をしまい体型が気になる方や、新年度がスタートし、これを機に何かスポーツを始めようかなという方も、是非守山スポーツセンターをご利用下さい\(^_^)/お待ちしております♪



トレーニングQ&A

Q. 肩こりを改善するにはどんな事をしたら良いですか？

A. まずは骨周りの筋肉や関節を無理のない範囲で大きく動かし、こまめにストレッチなどみましょう！

①肩こりの原因・・・肩こりになる要因は色々あります。同じ姿勢のまま長時間過ごしていたり猫背のように姿勢が悪いと、首や背骨に負担がかかり肩こりになる場合などもあげられます！こういった要因によって、**筋膜**にしわがよるように縮んでしまうことが肩こりになる原因です！

筋膜は筋肉と皮膚の間にある薄い膜です。例えば、布団が筋肉だとしたら、シーツが筋膜といった感じです。布団に敷いたばかりのシーツはしわがありませんが、寝て起きたあとのシーツしわなどがよりますよね？これが肩こりの状態です！

②肩こりの改善・・・布団のシーツを敷き直して、使うように、私たちの身体もリセットしなければなりません。まずは、首や肩甲骨周りのストレッチをこまめに行いましょう。あとは筋トレのマシンで軽めの負荷にし、可動域を意識し、できる限り大きく動かしましょう！あとは、コアポールという器具がトレーニング室にあります！ぜひ、使用してみてください！

ストレッチの仕方やコアポールの使い方などはスタッフに気軽にお声かけください！

館内紹介

トレーニング室



4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 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月2日(土),3日(日),9日(土),10日(日),16日(土),17日(日)
20日(水),23日(土),24日(日),26日(火),29日(金),30日(土)

ご協力をお願いいたします。

中学生から高齢者の方まで、どなたでも無理なく効果的に運動できます。(安全の為、小学生以下の方はご利用できません、申し訳ありません(˘_˘))

マシンは全55台を完備しています。

設置マシンの一例をあげますとランニングマシン等の有酸素運動マシン、腹筋、ふともも、背中、胸など身体の各部位を鍛える筋トレマシン、ダンベル等を使用するフリーウエイト、その他バランスボールや乗馬フィットネスマシンなどを設置しております。(使い方についてご不明な点は常時スタッフにおたずねください)

またトレーニング室ご利用のお客様には当センター3階にあります1週200mのランニングコースも併せてご利用できます。

ただし、競技場の利用状況によってご利用できない日がありますので、事前に1階受付にてランニングコース予定表をご確認ください。

トレーニング室内には健康運動指導士という資格をもったスタッフが常駐しており、利用者の皆様からの運動についてのご質問にお答えさせていただいております。ちなみに健康運動指導士とは、人々の健康を維持・改善するために、安全かつ適切な運動プログラムを提案・指導する専門家のことをいいます。

「痩せるには何をやらたらいいんだろう?」「この部位を鍛えたいけど何をすればいいの?」等々、運動に対する疑問をぜひ運動士にぶつけてみてください、その方にあっただけの確かなアドバイス、プログラムを紹介してくれます!!だから初めての方でも安心していろいろご相談してくださいね♪

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

守山スポーツセンター
〒463-0801 名古屋市守山区章泉寺二丁目112番地
TEL:052-792-7066

守山スポーツセンター

検索

