

## プール水抜き清掃のご案内

6月8日(水)～9日(木)の2日間プールはお休みになります。  
なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



## 競泳プールが進化しています

先日の日本選手権で、リオデジャネイロオリンピックの競泳日本代表選手が決定しました。数年前には、水着の進化が話題となりましたが、最近の競泳ではプールが進化していることをご存知でしょうか。

右の写真のようにスタート台の後方にバックプレートが付いて、スタート時により強く蹴り出すことができるようになりました。このことはTVなどでご覧になって、ご存知の方多いと思います。

皆さんは、「バックストロークレッジ」をご存知でしょうか。水の中で行う背泳ぎのスタートもより力強く蹴り出すことができるようにスタート台に設置される器具です。右の写真では足をかけている黒い部分がそれにあたります。

オリンピックでは選手の熱い戦いとともに、進化している競泳プールについても注目して見てみるのもおもしろいかもしれません。



守山スポーツセンターのプールで残念ながら飛び込みはできませんが、泳ぎの練習をたくさんしていただいてオリンピック選手のような華麗な泳ぎを習得してくださいね。スタッフ一同皆さまのご利用を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♪ 梅雨到来!

毎日じめじめした日々が続く季節になりました。この季節一日誰かがいるお家なら雨降り対策、湿気管理も出来ますが、共働きのお家や外出などが続く場合、日中閉め切ったままになりがちです。

梅雨対策を何もしていないと、湿気でカビやダニの温床となってしまいます。

そのまま夏を迎えると、暑さでダニが繁殖。秋口にその死骸が部屋の中に充満することとなり、アレルギーの原因にも!

対策には、お部屋の換気をしっかりとしましょう。朝・晩の時間が足りないからとあきらめないで。

朝は起きぬけに家の窓を開け放って換気。

これで就寝中にこもった空気、寝具で舞い上がった埃などを、部屋の外に出しましょう。



帰宅後も換気。

昼間の間に部屋にこもった熱や、排水口やゴミ箱などから立ち上がって部屋中に停滞しているにおい等を、きちんと入れ替えます。

雨が降っていても、風を通すことが大切です。

また、扇風機を部屋の隅から開けた窓に向けて回すのも良いでしょう。

朝晩の換気を習慣づけましょう。

毎日外で運動をしている方も続けにくい天候になりますね。

そんな時には守山スポーツセンターで汗を流しましょう。

リラクゼーションルームでのリフレッシュやご相談もお待ちしております。



## 今月のコラム 6月には祝日がない!!

6月は祝日がないですね。8月も去年までは祝日のない月でしたが、今年から『山の日』という祝日がありました。この『山の日』は、候補では6月も挙がっていたようですが、8月になったと聞きました。8月になった理由を調べてみると、「山といっても6月では積雪があるところがある」「祝日を増やすことによって学校での勉強時間が減ってしまうので夏休みの8月に」などが出てきましたが、夏は山登りのシーズンだからだと私は思っています。

今年からは6月だけ祝日がない月となってしまいました。祝日は「祝日法」という国民の祝日に関する法律で、決まっているそうですので、簡単に増えるものではなさそうですが、この先6月にも祝日ができるといいですね。

守山スポーツセンターは祝日でも営業をしていますので、お休みを利用してスポーツに挑戦してみるのはいかがでしょうか。祝日は平日とは営業時間が異なりますので事前にお問合せください。

皆様のご利用をお待ちしております。



# トレーニングQ&A

## Q.内臓脂肪を減らすにはどうしたら良いですか？

### A.有酸素運動を最低 20～30 分習慣的に行うことが必要です。

今回はダイエットの天敵、内臓脂肪についてお話していきたいと思います。

#### ①内臓脂肪の特徴

内臓脂肪は文字通り内臓の周り、腹筋の内側についています。手でお腹の脂肪が掴みにくく、お腹がポッコリ出ているというのが特徴です。皮下脂肪に比べて生活習慣の影響を受けやすく、女性よりも男性の方がつきやすいのも特徴の一つです。さらに、もう一つ大きな特徴があります。それは皮下脂肪に比べると内臓脂肪はつきやすく、落としやすいということです！

#### ②内臓脂肪の落とし方

まずは食生活の見直しが必要です。特に大事なのが消費カロリー→摂取カロリーにすることです。

内臓脂肪は徐々についてくるため、それと同様に落とすのにもコツコツと時間をかけて落とす必要があります。お酒などをよく飲む方は休肝日を作ることも大切なことです。次に、有酸素運動を必ず30分以上行いましょう！その理由は、脂肪の燃焼は運動を開始して20分経過後から特に効果が上がるためです。まずは、日常生活よりも、少し速めの速度でウォーキングなどから始めましょう！有酸素運動が慣れてきたら、筋トレも取り入れましょう。筋肉量を増やすことで基礎代謝も増加するため結果的に1日の消費カロリーを増加させることができます！内臓脂肪がつきすぎると、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの身体の健康への悪影響も及ぼします。気になる方はまず自分の生活習慣などを見直してみましよう！

### 館内紹介

## 第一体育館



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)、バドミントン(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。

### 6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。

6月4日(土)、5日(日)、11日(土)  
12日(日)、18日(土)、19日(日)、25日(土)、26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

