

平成28年度 第1期 定期教室が始まります！

たくさんのご応募ありがとうございました。
早い教室は連休明けの10日から、教室が始まります!!
休まずに元気よく教室に参加しましょう~♪



平泳ぎの手の動き（掻き）について

競泳の平泳ぎのルールではクロールやバタフライと違って、手を腰の位置まで掻くことができません。そのため、クロールやバタフライに比べると手の掻きによる推進力が小さいため、平泳ぎの上達には正しい手の動き（掻き）のマスターが重要となります。平泳ぎの手の動き（掻き）について紹介しますので練習してみてください。

- (ア) 右の図のように腕をまっすぐ前に伸ばした状態から、親指を下に向け、横に手を広げていきます。このとき一緒に頭を少しずつ上げていきます。(右図参照)
- (イ) 掌を肩幅に開いたら、肘を少しずつ曲げながら、中指が下を向くように肘を立て、丸をかくように手を動かしていきます。ここで頭を完全に上げた状態にし、呼吸をします。(右図参照)
- (ウ) 最後は立てた肘を胸の近くまで持っていく、脇を締め、掌を合わせます。そして合わせた掌を前に出し、頭も水中に戻しながら伸びていきます。(右図参照)
- (ア)~(ウ)を一連の動作で行えるように練習しましょう。プールで練習してみましょう。わからないところは、プールのスタッフにお問合せください。



正面から見ると
このような腕の動きになります。



手を動かし終わり、前に伸びたら
そこで3秒間は伸びましょう。

リラクゼーションルームからこんにちは♪

五月病に負けないで・・・

4月に進学した学生さんや入社・異動した社会人の方など、生活環境が大きく変化の中で、新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す。

長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から抑うつ気分、不安感、無気力、不眠、強い疲労感など心身の不調やスランプを訴える症状が5月のゴールデンウィーク明け頃から起こるためこの名称がたびたび使われます。

五月病に陥らない方法として

- 1 焦らないこと…しっかり睡眠をとりましょう。
- 2 一人で悩まない…以前の環境の友人と会うのも良いでしょう。みんな同じ様なことを思っているんだと気が楽になるでしょう。
- 3 気分転換する…気分転換をし、ストレスをためないよう心がけることが大切です。ただし、食事やアルコールに頼りすぎることは、あまり勧められません。気が滅入っている時は、行動を起こすのがおっくうになるのはよくわかります。でも、滅入った気分を抱かえ込んでしまうとどんどん気分が滅入るだけ。思い切って気持ちを切り替えるためにも、散歩をしたり、好きなことをしたり、スポーツをしたりして気分転換してみましょ。

体調との相談は必要ですがスポーツをして、適度な疲労感を得ると、良い睡眠につながります。守山スポーツセンターのプールやトレーニングルームで、良い汗を流しましょう。疲労がたまっている時は鍼・灸マッサージも効果的です。リラクゼーションルームで、ご相談ください。



今月のコラム リオオリンピック選考会

先日まで東京辰巳国際水泳場では、リオデジャネイロオリンピックの競泳競技の代表選考会が行われました。

さまざまな熱い戦いが繰り広げられた中で、北島康介選手の引退という衝撃的な発表がありました。北島選手は世界記録を樹立し、オリンピックなど世界の舞台ですばらしい結果を残し、誰もが知っている競泳選手ですが、「ちょ～気持ちいい！」や「なんも言えねえ～」などといった北島選手の言葉も印象的に私たちの心に残っていますよね。

そんな北島選手が選考会のレース後に言った言葉は「レベル高けえ」でした。私は、日本選手が平泳ぎで世界と戦えるレベルに押し上げたのは間違いなく北島選手だと思います。その北島選手が「レベル高けえ」と言った今回の選考会で選ばれた日本代表選手は、北島選手にも負けないすばらしい結果を出してくれると思っています。今からオリンピックが待ち遠しいです。

今回の選考会を見て、スポーツや水泳の魅力を再発見したのは私だけではないと思います。守山スポーツセンターでは、さまざまなスポーツ教室・水泳教室を実施していますので、ご自分の興味にあったスポーツを見つけて参加していただきたいと思います。



トレーニングQ&A

Q. トレーニング効果をあげるための栄養摂取の仕方は？

A. 炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素の摂取の仕方が鍵を握ります。

今回はトレーニング効果と大きく関わる炭水化物とタンパク質について、少しお話しさせていただきます。

①炭水化物の役割

炭水化物は1日の総摂取エネルギー量の約60%を占めています。炭水化物が不足していると筋肉が分解してしまうため、筋肉量を維持、増加させるに炭水化物は必要不可欠です。特に運動後に摂取すると、筋合成や疲労回復に役立ちます！摂取の際には、脂質がないフルーツジュースなどがオススメです。しかし、炭水化物を摂取し過ぎると肥満につながってしまいます。炭水化物は1度に大量に摂取すると、筋肉で使われなかった糖が脂肪細胞に取り込まれてしまいます。適量をこまめに摂取することで大量の脂肪になることを防ぐことができます。

②タンパク質の役割

タンパク質は筋肉量を増加させるにはタンパク質の摂取は必要不可欠です。筋トレを行っている方の場合、体重の1kg当たり1.5~2.0gのタンパク質を摂ることが目安とされているので、普段の食事の中のタンパク質の割合を多くすることを意識しましょう！その際に脂質をなるべく避けて、タンパク質を摂取しましょう！普段の食事であまり摂取できない方はプロテインなどのサプリメントも有効に使いましょう！

それぞれの栄養素の特徴を把握しながら、トレーニングに役立つ栄養摂取を試みましょう！

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20~30人です。

また会議室をつなぐパーテー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。



5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	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 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。

5月1日(日), 3日(火), 4日(水), 5日(木), 7日(土), 8日(日)
14日(土), 15日(日), 21日(土), 22日(日), 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

