

## 定期教室に参加したい方は急いでお申し込みを!!!

夏の水泳短期教室と定期教室の申込み期間の締切が近づいています。  
詳細はチラシまたはホームページでご確認ください。  
定員を超えた場合公開抽選となります。

♪たくさんのご応募お待ちしております♪



## 競泳にはクロールという種目はない!?

いよいよリオオリンピックがはじまります。競泳競技は8月6日からの開催です。日本選手団の活躍が楽しみです。

さて、皆さんは競泳にクロールという種目がないことをご存知でしょうか?クロールで泳いでいるのは、自由形 (freestyle) という種目です。背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライは決まった泳ぎ方をしなければいけませんが、自由形は決まった泳ぎがなく自由な形で泳ぐことができます。なぜ、自由形の競技ではクロールで泳ぐことが多いかというと、クロールが4泳法の中で一番速く泳ぐことのできる種目だといわれているからです。よく見てみると大会の自由形の競技で、バタフライなどで泳ぐ人がいます。これは自由形と認められ、失格になることはありません。

リレー種目で、フリーリレーという4人で自由形を泳ぐ競技があります。これは自由形のリレーなので自由な形で泳いで構いません。

自由な形で泳ぐことが許されている自由形ですが、メドレー競技の場合には制約があります。個人メドレーではバタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→自由形と泳ぎます。メドレーリレーは、4人で背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライ→自由形の順番に泳ぎます、この個人メドレーとメドレーリレーの最後の自由形はバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ以外の種目で泳がなければなりません。

オリンピックの自由形競技を見る際に、参考にしていただけると、オリンピックをより楽しく見るができるかもしれません。夏になり水泳の季節がやってきました。皆様のご利用を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♪

日焼けのお手入れ

ジリジリと照りつける太陽・・・夏本番ですね。日焼けによる皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活発にする働きをもつビタミンA、C、Eを多く含む食品を中心にバランスのとれた食生活を心がけると良いでしょう。

**ビタミンA**・・・うなぎ、卵黄、バター、かぼちゃなど。

**ビタミンC**・・・柑橘類、芋類、大根、海苔、緑茶など。

**ビタミンE**・・・胚芽米、玄米、植物油、豆類、ササマなどに多く含まれています。

ただ、柑橘類、パセリ、セロリに含まれるソラゲンという物質は光毒性がありますので、一度にたくさん食べて直射日光を浴びるとシミができてやすくなります。

また、人口甘味料や防腐剤など添加物を多く含む食品を大量に食べたり、薬も種類によっては皮膚が日光に過敏に反応してシミができてやすくなります。

アルコールを飲んだときや、体内にアルコールが残っているときも日焼けしやすくなりますから、屋外でビールを飲むときなどは気をつけてください。

小麦色の肌は健康的ではありますが、ダメージを受け、弱っています。自己流で判断しないで、まずはリラクゼーションルームへご相談(無料)ください。スタッフ一同お待ちしております。



## 今月のコラム 水泳指導研修会

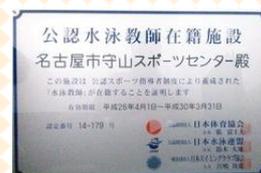
先日、休館日を利用して水泳指導員を対象に水泳指導の研修を行いました。利用者の皆さまにより良い水泳指導を提供するために、「水泳の指導員はどのような存在でないといけないのか」という指導員自身の本質から、水泳指導法の実践まで幅広く学びました。

最後には一人ひとりが設定された教室に分かれて模擬指導を行いました。模擬指導後に指導員同士で気づいたことを話し合うことで、より細やかで丁寧な指導が行うことができるようになったと思います。



9月から、第2期定期スポーツ教室が始まります。今回の研修を活かしてより良い指導を提供してまいりますので、たくさんのご参加よろしくお願いいたします。

当施設は(公財)日本体育協会の公認資格である「水泳教師」が在籍しており、「水泳教師在籍施設」認定されております。



# トレーニングQ&A

## Q. 筋肥大させるにはどうしたらいいの？

**A. しっかり負荷を与えた筋トレを基本的に2～3日おきで繰り返していきます。**

今回は筋肥大について掘り下げていきたいと思います。

### 筋肥大の仕組み

1. 筋トレにより筋繊維が損傷⇒2. トレーニング後、乳酸が蓄積され酸性になる⇒3. 筋収縮がうまくいなくなる⇒4. 筋肉を大きくし、乳酸濃度を薄めて酸性でなくなる。(超回復) 4の超回復まで筋トレ後約2～3日かかります。その後、筋トレを再開するという、サイクルを繰り返すことで2～3ヶ月後に目に見えてわかるくらいの筋肥大を確認できます。なので、筋トレを一度や二度くらいでは、目に見える効果は得られません。少しずつの積み重ねが重要になります。上記だけ読むと、『毎日筋トレをすることはいけないことなの？』と思われるかもしれませんが、そうではありません。違う部位を鍛える場合は毎日でも問題ありません。

(1日目：胸 2日目：背中 3日目：下半身など)  
使った筋肉を2～3日間、休ませることが重要となります。同じ筋肉に毎日、負荷をかけ続けてしまうとオーバーワークとなりケガにつながります。休息することもトレーニングの一環と考えましょう！

### 館内紹介

## リラクゼーションルーム



当スポーツセンター1階にありますリラクゼーションルームをご紹介します。  
ルーム内は「はり・きゅう院かくすい」「リラクゼーションカイロ」の施設と、「ジュニアサッカー教室」「フットサルコート貸し出し」「ショップ」の受付を行っています。

今回は、「はり・きゅう院かくすい」「リラクゼーションカイロ」「SHOP」のご案内をします！  
まずは、「はり・きゅう院かくすい」から。ここの院長はお話しが上手で患者さんに大人気！なんといっても国家資格保有30年以上のキャリアを持つ確かな技術。経験豊富なプロによる施術が受けられます。女性の先生なので女性のお客様も安心です。

「リラクゼーションカイロ」はオールハンドで全身をケアするサロンです。スポーツに於けるケガの予防やパフォーマンスの向上に、筋肉や関節に威力を発揮！こちら女性先生なので女性のお客様も安心です。  
最後に「ショップ」です。主に水泳用品を取り扱っております。お忘れなど足りないものがありましたら是非お立ち寄りください。

ご利用希望日時がお決まりになりましたらリラクゼーションルーム内受付にて、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!(^)! 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。  
スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

### 8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 (青いマス) 祝祭日及び第1・3・5日曜日 (緑色のマス)

### 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

### ●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。

8月1日(月), 2日(火), 3日(水), 4日(木), 6日(土), 7日(日), 8日(月), 9日(火), 10日(水), 11日(木), 12日(土), 14日(日), 15日(月), 16日(火), 17日(水), 18日(木), 20日(土), 21日(日), 23日(火), 24日(水), 27日(土), 28日(日), 30日(火), 31日(水)

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

