

今月から定期教室が始まります♪



もちろんプライベートレッスン（水泳）も、始まります!!
9月10日～10月29日の全8回、毎週土曜日に開催いたします★
定期教室の詳細は、電話または受付までお問い合わせください。



水泳選手の名前のついた技!?

先日まで行われていたリオオリンピックでは、体操男子団体が日本が見事に金メダルを獲得しましたよね。体操競技の技名の多くは、最初に国際大会で成功させた選手の名前からつけられているそうで、日本の選手の名前がついた技もありますよね。

水泳で使われる用語の中にも選手の名前がついているものがあることをご存知でしょうか？

背泳ぎでスタートやターンの後にバサロキックを行いますよね。この泳法はアメリカのジェシー・バサロ選手が開発したため、バサロキックと呼ばれるようになりました。鈴木大地選手がバサロキックを有効に使って金メダルを獲得したシーンは有名ですよ。

クロールで壁の前でくると回るターンは一般に広くクイックターンと呼ばれていますが、クイックターンは技術の向上とともに少しずつやり方が変わってきています。当初は基礎を作ったアメリカのローディー・ゲインズ選手の名前を取って、ゲインズスピターンと呼ばれていたこともあります。ゲインズ選手はとても先進的な考えを持っており、現在のクラウチングスタートの基礎を作ったのもゲインズ選手といわれています。当初のクラウチングスタートは、ゲインズスタートと呼ばれていたそうです。

萩野公介選手が金メダルを獲得した個人メドレーでは4種目を続けて泳ぎますが、その中で背泳ぎから平泳ぎのターンは難しい技術の一つといわれています。現在多くの選手はクイックターンのようなバケットターンを使っていますが、過去には横回転をするネーバーターンと呼ばれるターンを多くの選手が使っていました。このターンは、アメリカのジョン・ネーバー選手が背泳ぎのターンとして使っていたため、ネーバーターンと呼ばれているそうです。

このようなことを知っているると水泳の練習や応援のときに楽しいかもしれませんね！

水泳の季節はまだまだ終わりません！皆さまのご利用を、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♪

怖い紫外線

暑さも少し和らぎ、朝晩が過ごしやすくなりました。でも、お天気の良い日は、まだまだ日差しが強いです。紫外線対策もしっかりと行ってください。

紫外線によっての日焼けには、日焼け止めなどを使って、皆さん気をつけておられますが、実はそれだけではないのです。**紫外線は眼からも入ってきて、その刺激が、お肌のシミを作ると言われています。**

また、紫外線による眼の影響からくる症状として、紫外線角膜炎・翼状片・白内障が知られています。

紫外線角膜炎・・・急性の角膜炎症で、角膜（白目）の充血、異物感、流涙がみられ、ひどくなると強い眼痛を生じます。昼間に紫外線にあたった場合、夜から深夜、翌朝にかけて発症し、大部分は1～2日で自然治癒します。

翼状片・・・戸外での活動時間が長い人に多発し、紫外線を含めた外的刺激が発症に関係すると考えられています。

白内障・・・初期には水晶体が硬くなるため老眼が進行し、濁りが強くなると視力が低下し、進行すると失明に至ります。

日差しによる紫外線対策に、帽子、日傘は使われますが、道路の照り返しからの紫外線対策にはサングラスの使用が効果的です。

夏の疲れが出やすい季節です。鍼灸やカイロを使いリラックス効果を得ることもお勧めです。ご相談だけでもOKですので、一度お気軽にご来院ください。

今月のコラム オリンピックハイライト

8月5日（金）20時、日本時間6日（土）8時にリオオリンピックが開幕し、開会式がおこなわれましたね。皆さんは見ましたか？私は見られなかったのですが、後からニュースで見ました。プロジェクトマッピングの映像とダンサーの動きが折り重なってすばらしい演出でした。4年後の「東京オリンピック」も負けていられないですね。

今回金メダルは12個・銀メダルは8個・銅メダルは21個と過去最多のメダル数でしたね。

その中でも、競泳の金藤理絵選手の金メダルが一番印象に残りました。女子200m平泳ぎでは92年バルセロナオリンピックの岩崎恭子選手以来の24年ぶりみたいです。金藤選手はたくさん国際大会に出場しているのですが、オリンピックで初めてのメダルが「金」ということもすごいですね。27歳と長く競泳をしており、恩師でもある加藤健志コーチの「必ず世界一になれる」の言葉を信じ続け、競泳に取り組んだ事がすばらしいですね。

パラリンピックは9月7日（水）から始まります。こちらの競技にも目が離せないですね。



トレーニング室Q&A

Q. 筋トレのセット数や回数の基準はありますか？

A. セット数は3～5セットが基本です。

回数はトレーニングの目的によって違います。

今回はトレーニングの目的別に設定する回数を説明していきたいと思います。

① トレーニングの目的の種類

みなさんご自身のトレーニングの目的を意識しているでしょうか？トレーニングの目的の種類は主に『筋力(パワー)、筋肥大、筋持久力』の3つに分けられます。例えば、マラソンのための筋トレをしている人は筋肥大のトレーニングは基本的にはNGです。大きくなった筋肉が邪魔となり、長時間走るのには適していません。基本的にマラソンを目的とした正しいトレーニングは筋繊維を太くせずしなやかな筋肉と筋持久力をつけることが望ましいです。下記に目的別の回数表を載せています。ぜひ、参考にしてみてください！負荷強度とは重さの設定で自分が1回だけできる重さに対しての割合です。(例)筋肥大が目的の場合、あるマシンの100kgを1回だけできるなら重さ85～65kgで5～18回くらいを1セットとしてトレーニングすると良いです。

目的	回数	負荷強度(%)
筋力(パワー)	1～4	100～85
筋肥大	5～18	85～65
筋持久力	18～30以上	65～50

あまり自信のない方はスタッフにご相談ください！

9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

●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。

9月3日(土),5日(月),6日(火),7日(水),8日(木)
10日(土)11日(日),13日(火),17日(土),18日(日)
19日(月),22日(木),24日(土),25日(日),29日(木)

ご協力をお願いいたします。

館内紹介

フットサルコート



スポーツセンターには、屋外フットサルコートがあります。ここでは、貸コート利用とジュニアサッカー教室が行われています。

貸コート利用では1時間から30分単位での利用ができます。さらに、会員になると通常値段よりお得なお値段でご利用することができますので会員になる事をおすすめします！！

原則はフットサルでのご利用になりますが、ご相談の内容次第ではその他のスポーツでも貸出を行いますので是非一度ご相談ください。

ジュニアサッカー教室は、毎週月～木曜日(金曜は休館)に幼稚園年中～小学校6年生を対象に行っています。

教室に入りはじめてボールを触ったという子から未来のサッカー選手を目指しているという子まで様々な子ども達が在籍しています。

教室では各カテゴリーに分け、その年代のレベルにあった指導を行っています。現在会員募集中ですので一度体験・見学してみてください。

貸コート利用、ジュニアサッカー教室の受付・お問い合わせ等はスポーツセンター内リラクゼーションルームで行っています。

お電話(052-768-6100)でのお問い合わせも受付しています。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。

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

