

10月10日(月)体育の日は...

守山スポーツセンターにてイベントを行います♪

フールワンポイントレッスン 12:00~14:00 定員10名

トレーニングショートプログラム 11:00~11:30 定員20名

※どちらも使用料が必要となります。トレーニング室のご利用は中学生以上となります。
各場所で当日受付の先着順となります。皆様ぜひお越しください!!!

パラリンピック開催

9月7日(水)から18日(日)にブラジルのリオデジャネイロにて行われました、パラリンピックとは障がいを持たれている方が参加する大会となります。競泳競技もあり、泳法と障がいの種類によってアルファベットと数字で細かくクラス分けをしています。

S:自由形、背泳ぎ、バタフライ SB:平泳ぎ SM:メドレー

1~10:肢体不自由等の身体障がい 11~13:視覚障がい 14:知的障がい

例えばSB11ならば、平泳ぎの視覚障がいを持たれている方となっています。また、数字が小さくなれば重度の障がいを持たれている方になります。このように細かくクラス分けを行う理由は、障がいによってできることが制限されたり、けがや障がいの悪化を防ぐために、また同程度の能力で公平に競い合えるようにするためとなっています。

そしてルールにも例外があります。例えば視覚障がいの選手は、ターンやタッチの際に壁が見えにくいため激突する恐れがあります。激突を防ぐためにコーチがタッピングバーという棒を用いて、選手に壁が近いことを知らせることが認められています。このように誰しもが競技に参加できるようになっています。

守山スポーツセンターでは、初めてプールにみえる方、泳ぎの練習を行いたい方等それぞれに合わせてコースを設けていますので、気軽にプールにいらして下さい。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♪

「近くにスポーツセンターもあることだし、スポーツの秋だし、少しメタボ気味だし」と、運動を始めようかと思ったら・・・あれ??? 肩が痛いぞ?

四十肩? 五十肩?

仰向けに寝て両肩が浮く人は、四十肩・五十肩の予備軍です。特に猫背の人はご用心。ちょっと肩を動かすだけでも痛みが走る、いわゆる関節炎です。

痛みの原因は肩周りの靭帯や腱の損傷、組織の摩擦による炎症、骨の変形など原因は様々。

関節はだいたい50年ほどで限界がくるので、年齢を重ねれば、痛みが出てくるのは当たり前。病院で診てもらっても「老化現象ですね」と言われてガッカリなんてこともあります。

年齢を経ても長く支障なく肩を機能させるには、「マッサージで筋肉をほぐす」「関節をゆっくり回す」「ストレッチで筋肉を伸ばす」など日頃のお手入れが大切です。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸・カイロプラクティック等でお体のメンテナンスのお手伝いをさせていただきます。ご相談だけでもお気軽にご来院ください。スタッフ一同お待ちしております。



今月のコラム 秋といえば・・・

10月に入り暑さもなくなり、すっかり秋らしくなって来ましたね。秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」とたくさんありますが、その中でも私は「紅葉」が一番好きです。みなさんは紅葉を見に行きますか?

実は紅葉を見に行くのは日本だけらしいです。外国の方は紅葉を見ると「夏が終わった」「寒い冬が来る」と思う方が多く、あまり楽しむ気持ちになれないらしいです。それに比べて、日本で紅葉が楽しめるのは、日本の紅葉が世界で一番美しいと言われることが理由なのかもしれません。

日本の紅葉が美しい理由は落葉広葉樹の種類が多いためだそうで、日本は26種類、カナダで13種類、欧州でも13種類と日本の紅葉は種類が多く、その為に異種の紅葉が混ざり合って美しく染め上げるから、綺麗に見えるのだそうです。

紅葉を楽しむスポットはたくさんあります。ぜひ、皆さんも見に行ってみてください。



トレーニング室Q&A

Q. 筋トレと有酸素運動の順番はどちらを先にしたら良いの？

A. 基本的には筋トレ⇒有酸素運動という順番にしましょう。

今回はダイエットを目的とする場合のトレーニングについてお話ししていきたいと思ひます。

【筋トレをなぜ先にするのか？】

まず、筋トレと有酸素運動の特徴をそれぞれ説明していきます。筋トレは基本的に短時間で大きな負荷をかけ、体内の糖分を消費します。有酸素運動は糖分と脂肪を消費しますが、20分ほどすると脂肪のみが消費されるようになります。なので、基本的には20分以上有酸素運動をしないと十分なダイエット効果を得ることができません。しかし、筋トレを先に行い、体内の糖分を消費してから有酸素運動を行えば、糖分と脂肪を消費する20分までという時間を短縮し、より早く、脂肪だけを消費する状態に持っていくことができ、短い時間の有酸素運動でも効果を上げることができます。

【ダイエットにも筋トレは必要！！】

痩せたいから筋トレは必要ないと思ひている方もいると思ひますが、それは大きな間違いです。体を引き締めることや減量にも筋トレは必要不可欠です。筋肉をつけることで基礎代謝量を増やし、1日辺りの消費量を結果的に増やすことができます。

今まで筋トレを避けていた方はぜひ、筋トレも取り入れましょう！筋トレについて経験がなく、自信のない方はぜひ、スタッフまでご相談ください！！

10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



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。

10月1日(土),2日(日),5日(水),6日(木),8日(土),9日(日)
10日(月),15日(土),16日(日),19日(水),20日(木),22日(土)
23日(日),27日(木),29日(土)30日(日)

ご協力をお願いいたします。

館内紹介

プール



25m×6コースあり、水深は1.1m(内1コースは水深0.8m)です。

コースには・往復コース(25m以上を続けて泳ぐコース)、・片道コース(25mずつ泳ぐコース)、・泳ぐ練習や遊ぶことのできる自由コース、・ウォーキング専用コース、泳ぐ練習は途中で立ち止まってもOKな初心者コース、がプール内に設置してあります。

※季節、時間帯、教室使用時によってコース内容の変動がありますので、予めご了承ください。(v_v)

幼児用プール(水深0.5m)も設置してあり、小さいお子様も楽しく遊んでいただけます。

プールには浮力があり体重は地上の時と比べ、約6分の1になります。よって関節にかかる負担が減り、関節痛の方・肥満の方・高齢者の方々も安心して運動できます。プールに入ると水圧により、血行が良くなり、肩こり・頭痛・冷え症の改善に繋がります、心臓にそれほど負担をかけずに運動をする事ができます。

さらにはプールは水の抵抗を常に受けます。体を早く動かすと抵抗は強くなり、ゆっくりと体を動かすと抵抗は弱くなり、自分のペースにあわせて運動でき、さまざまな効果がプールにはあり、プールに入ることによってリラックス効果も得ることができます。

泳ぐ・歩く・遊ぶなどいろいろな楽しみ方ができますので、皆様、自分自身にあった楽しみ方をぜひ見つけてくださいね♪スタッフ一同、皆様のご利用をおまちしております。

