

定期教室・冬の短期教室 申込開始！！

11月1日(火)より第3期 定期教室・冬の短期教室の申込が始まります!!!
各教室申込方法が異なりますのでご注意ください。

なお、締め切りは12月6日(火)まで 抽選日 12月7日(水)となります。

水着についで不思議なマーク??

水着のヒップの部分に右の図のようなラベルがついているのをご覧になったことはないでしょうか?

FINA(国際水泳連盟)は、公式大会について細かい基準を定め、それらが全て満たされた条件で行われたレースに限り記録を公認しており、水着についても規定が定められています。日本水泳連盟もこれらの規定を準用しています。つまり、公式大会で記録が公認されるには、FINAに承認された水着を着用しなければならないということです。

右の図のラベルはFINAに承認された水着だということを示していて、公式大会では水着にこのラベルがあるかどうかを確認されます。大会に参加される方は、水着の準備の際に、このチェックも行いましょう。

最近、水着は高性能なものだけでなくデザインもおしゃれなものが増えて、水着選びも水泳の楽しみの一つですね。寒い季節がやってきますが、お気に入りの水着で寒さに負けずにプールを楽しみましょう。



リラクゼーションルームからこんにちは♪

冷えは万病の元！！

冬になると女性の身体の悩みの多くが「冷え」です。

女性は元来冷え性で、特に下半身が冷えるという特徴があります。下半身が冷えると、「熱」や「気」や「血」は上半身へ上昇していき、様々な症状があらわれます。

つまり、下から上へ押し上げる症状である、動悸・息切れ・肩こり・吐き気・咳・口臭・口内炎・顔の発赤・発疹・イライラ・不眠・めまい・耳鳴りがおこりやすくなるのです。

更年期になると、下に向かう症状である生理・小便・大便の力が弱くなるので上に引っぱり上げられる症状がますます強く出てきてしまいます。

人間の体熱の40%は筋肉で発生しているし、筋肉の7~8割は腰より下に存在するので、体を温めるのに一番良いのは歩くことです。守山スポーツセンターで、ご自分に合った運動をして冷えを改善していきましょう。

水・お茶・コーヒー・ジュースや南方産のくだものなど体を冷やす食物の取りすぎには注意しましょう。

ここリラクゼーションルームでは冷えを解消し、みなさま元気のお手伝いをさせていただきます。お気軽に相談に来てください。



今月のコラム ウォーミングアップ していますか?

私は体を動かす事が好きで、水泳はもちろん、休日には友達と集まってサッカーや野球などしています。水泳やサッカー・野球を行う前には、ストレッチやランニングをしたり、キャッチボールをしたりと、ウォーミングアップをしてから行います。

先日、荷物を運ぶ作業をして腰を痛めてしまいました。1週間ほど痛くて、歩くことも、起き上がることも出来ない日々を過ごしました。体を良く動かしている自分がこのような状態になるとは思ってもいませんでした。

治療をしていただいた鍼灸院の先生に「何が良くなかったか?」を聞いてみたところ、ウォーミングアップをしていなかったからということだそうです。運動を行う前だけでなく、日常の作業などの前にもウォーミングアップが重要だということです。

これから少しずつ寒くなりますので、少しの運動でもウォーミングアップをして体を痛めてしまわないよう気をつけましょうね!



トレーニング室Q&A

Q. 速筋と遅筋についての違いを教えてください。

**A. 簡単に説明すると速筋は瞬間的に大きな力を発揮する筋肉
遅筋は長時間、力を維持する筋肉です。**

【速筋と遅筋の特徴】

速筋は上記のように瞬間的に大きな力を発揮する筋肉のため、ウェイトリフティングや短距離走など、短時間に一気に筋力を使う競技に向いています。速筋は糖質をエネルギー源としていますが、筋肉中に糖質は少量しかないので、短時間で消費してしまいます。だから、そのパワーを長時間出し続けることができません。速筋は普段の生活ではあまり使われないので、どちらかというといざという時の温存型の筋肉ですね！

次に、遅筋は全筋量の70～80%を占めていて、体のエンジン的な役割をしています。遅筋は大きな力を出すことはできませんが、主に有酸素運動など長時間運動を続ける場合に使われる筋肉で筋肥大はほとんどしません。その代わりに、有酸素運動などで遅筋を鍛えることにより、エネルギー生産できる筋肉になり、より多くの脂肪をエネルギーとして利用できるようになります。

【速筋と遅筋の効率的な鍛え方】

速筋は高負荷での筋トレ(8～12回が限界の重さ)を行い、セット間のインターバルは1分程度とりましょう。遅筋は低負荷での筋トレ(20～30回できる重さ)を行いセット間のインターバルは30～60秒とりましょう。何か疑問のある方はスタッフにぜひ、お聞きください！

11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。

11月1日(火)、3日(木)、5日(土)、6日(日)、9日(水)、
10日(木)、12日(土)、13日(日)、16日(日)、19日(土)、
20日(日)、26日(土)、27日(日)

ご協力をお願いいたします。

館内紹介

トレーニング室



中学生から高齢者の方まで、どなたでも無理なく効果的に運動できます。(安全の為、小学生以下の方はご利用できません、申し訳ありません(ˉ_ˉ))

マシンは全55台を完備しています。

設置マシンの一例をあげますとランニングマシン等の有酸素運動マシン、腹筋、心ともも、背中、胸など身体の各部位を鍛える筋トレマシン、ダンベル等を使用するフリーウエイト、その他バランスボールや乗馬フィットネスマシンなどを設置しております。(使い方についてご不明な点は常時スタッフにおたずねください)

またトレーニング室ご利用のお客様には当センター3階にあります1週200mのランニングコースも併せてご利用できます。

ただし、競技場の利用状況によってご利用できない日がありますので、事前に1階受付にてランニングコース予定表をご確認ください。

トレーニング室内にはスタッフが常駐しており、利用者の皆様からの運動についてのご質問にお答えさせていただきます。

「痩せるには何をやらねばいいんだろう?」、「この部位を鍛えたいけど何をすればいいの?」等々、運動に対する疑問をぜひぶつけてみてください、その方にあった的確なアドバイス、プログラムを紹介してまいります!!だから初めての方でも安心していろいろご相談してくださいね♪

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

