

冬の水泳短期教室!!!

夏休みにも行ったお子さんの水泳短期教室を冬休みにも開催します!

♪ 12月23日(金)~12月26日(月)の4日間!!

申し込み方法は、往復ハガキのみとなります。

12月6日(火)必着となりますのでお早めにお申し込みください★



水泳にもワールドカップがある!?

今年も残すところ1ヵ月となりました。朝晩共に冷え込むようになってきましたが、体調は変わりないですか?よく「季節の変わり目には体調を崩す」といいます。無理のない範囲で、生活に運動を取り入れてみてください。

さて表題に書きましたが、水泳にもワールドカップがあることを皆さんはご存じでしたか?

サッカーのワールドカップは4年に1度開催されますが、水泳は毎年行われます。多くのトップスイマーが参加し、世界各国(ヨーロッパ・中東・アジア)を転戦します。時期は8月末から10月末までと夏以外にも競技は行われています。

そして日本の東京辰巳国際水泳場でもワールドカップが開催されました。

2020年東京オリンピック・パラリンピックも決まり、ここからさらに日本人選手の活躍が楽しみです。

最近では、試合の様子をネット配信する等、気軽に見られるようになったので見るのも良いですね!

守山スポーツセンタースタッフ一同、皆様のご利用を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♪

肝臓は強い?

今年も残すところ1ヵ月となりました。これから忘年会などでお酒を飲む機会が増えてきます。次の日に飲み過ぎたかな・・・って思った時、ちょっと肝臓のことを気にかけてあげて下さいね。

疲れが抜けない、だるい、やる気が起きない等々の疲労倦怠感に加えて、背中などに湿疹が出る、白目が濁ってきた、背中に痛みがあるとなると肝臓はかなり疲れています。肝臓は右肋骨の下あたりにあるので、その辺が硬いというのは肝臓が疲れているサインだと思って下さい。

多少具合が悪くなってもひどく痛むものでもないのですが、日常を振り返り、また鈍い疲労感が取れなかったら、肝臓をいたわり休ませてあげましょう。アルコールを控え、休息をとると同時に、トレーニングで軽い刺激を与えることも効果的です。

日頃の食事・運動を含め生活習慣に気をつけることで、ご自分の健康を維持・増進することができます。さらに、鍼灸・カイロプラクティックなどでご自分の身体と心をメンテナンスしていくことも効果的です。お気軽にご相談(無料)下さい。

今月のコラム

大人になると1年は短い?

今年も残すところあと1ヵ月となりました。

年末年始のご予定はもうお決まりになりましたか?

さてこの時期になると「もう年末か~1年って早いよね~」なんて言葉がちらほら聞こえてきます。

先日、「大人になるとどうして時間が過ぎるのが早いのか?」を検証したテレビ番組が放送されており、この番組での結論は「多くのときめき感や出来事を体験すると1年は遅く感じる」でした。

時間の感じ方は千差万別ですし、これが必ずしも正解とは思いませんが、私自身は子どものころ毎日が新鮮で「1年って長いなあ~」と感じましたし、逆に大人になり1年が飛ぶように過ぎていくのは、日常の繰り返しの日々に慣れてしまったのかな?とも思いました。

ただ現実には仕事や子育てに追われ、慌ただしく毎日が過ぎ1年が早く感じる大人の方がほとんどだと思います。しかしその中で大人になり、忘れかけていた「ときめき感」をほんの少しでも見つける事ができたなら、その年は充実し「今年は1年長かったなあ~」と思わせてくれるのかもしれない。

その「ときめき感」を皆様にご提供できる施設になれるよう来年も当センタースタッフ一同尽力して参ります。今年1年ありがとうございました。

良いお年をお迎えください。

トレーニング室Q&A

Q. 体脂肪の燃焼についての知識を教えてください。

A. まずは、遊離脂肪酸についてと体脂肪燃焼のメカニズムを知ることが良いと思います。

【遊離脂肪酸とは】

脂肪細胞にある中性脂肪が分解して血液中に放出されて、筋肉などの組織でエネルギーとして使われるときに遊離脂肪酸となります。運動量にもよりますが、遊離脂肪酸が使われるのは運動開始後10分を超えるくらいとされています。

補足として、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物を飲んで1時間後～5時間くらいの間に有酸素運動をすると血中の遊離脂肪酸が増え体脂肪の燃焼効果が上がります。

【体脂肪燃焼のメカニズム】

運動をし始めて最初に使われるのが筋肉の中に蓄えられているグリコーゲンです。その後は肝臓でのグルコース生産によってブドウ糖が使われた後に脂肪組織から分解された遊離脂肪酸が使われます。遊離脂肪酸が使われるのは運動開始後10分を超えるくらいとされています。筋トレ後に有酸素運動をあまり強くない負荷で長時間行う必要があります。(最低30分前後は行いましょう。)

こういった知識なども取り入れながらトレーニングをするとメニューの改善や、より良い効果を得られるかもしれません!!

12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。

12月3日(土),4日(日),8日(木),10日(土) 11日(日)
14日(水),17日(土),18日(日),23日(金),24日(土),25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



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ィ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。

