

本年もよろしくお願ひいたします!!

定期教室が早い教室で1月10日(火)から始まります♪
追加募集をしている教室もあります!
電話またはホームページ・受付でご確認ください★



水中ウォーキングをしてみませんか?

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします!
守山スポーツセンターのプールでは、泳ぐコースだけでなくウォーキングコースも設けています。
水中ウォーキングは気軽に行うことができますので、メニューの一部を紹介します。

☆メニュー☆

- ①前歩き : 前を向いて歩きます。かかとから着地し、つま先をつけてから歩きましょう。
- ②後ろ歩き : 後ろを向き歩きます。つま先から着地し、かかとをつけてから歩きましょう。
- ③横歩き : 横を向いて歩きます。足の裏を水底にこするように広げたり閉じたりして歩きましょう。

☆注意点☆

- ①体を動かす際は呼吸を止めないようにしましょう。
 - ②前かがみにならないように背すじを伸ばしましょう。
 - ③動作が小さくならないように大きく動かしましょう。
- まだこの他にも歩き方がありますので、スタッフに聞いてみてください。
スタッフ一同皆様のご利用をお待ちしております!



リラクゼーションルームからこんにちは♪

忘&新年会・クリスマス・お正月・成人式・・・と飲みすぎ食べすぎで少々胃腸が疲れている方も多いのでは?

1月7日は、**五節句**の一つ「人日(じんじつ)の節句」で、この日を「七草」「七草の節句」などともいいます。七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すすしろ(だいこん)」を6日の夜に厄を払うお唱えをしながらたたき、たたいた七草を入れたお粥を炊いて、翌日の朝に神様に供えてから家族で食べ一年の無病息災を祈るものとされます。「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災を祈るとされる風習は、もともと中国から伝わり、平安時代から宮中で行われていたものが、形を変えて庶民へと広まったものとされています。

現在の「七草粥」は、新暦の1月7日に行ったりしますが、元々旧暦の正月は今の2月頃で、厳しい寒さの中にも春の陽射しも感じ始め、野草も芽吹き始める頃だったのでしょう。野菜不足を補う意味もあったのでしょうか。現在の1月7日の「七草粥」は、おせち料理で疲れた胃をいたわる意味を持たせたりもしているようです。

「人日の節句」の「人日」は、「人の日」で、元日からそれぞれの日に獣畜を当てはめて占う風習が中国にあり、七日目が「人」で、その日を人を大切に作る節句にしたともいわれ、中国の風習に日本の風習が合体したとも言われているようです。

リラクゼーションルームでは、鍼灸・マッサージ等で皆様のお手入れ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。お待ちしております。



今月のコラム

今年も挑戦!!

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひいたします。



去年はどのような年でしたか?一年をふり返ってみると、私はいろいろな「挑戦」をした年でした。仕事では今まで携わった事のないことに挑戦しました。プライベートでは、仲間たちと「月に1回は集まろう!!」と決めて、初めてみんなで旅行に行くことに挑戦しました。その「挑戦」を続けていくことが今年の私の目標です。

何かに挑戦したりチャレンジしたりするときには「きっかけ」が必要なこともあるかと思ひます。新年の目標をそのきっかけにしている方はたくさんいると思ひます。守山スポーツセンターは体育館・プール・トレーニング室・フットサルコートなどがあり、さまざまなスポーツを行うことができます。そのようなスポーツ活動が皆さんの「きっかけ」となることがあれば幸いです。

今年も皆さまのご来館を
スタッフ一同お待ちしております。



トレーニング室Q&A

Q. 筋トレ時にオススメのサプリメントはありますか？

A. 主にプロテイン、BCAAなどがオススメです。

この3つのサプリメントの特徴について、少し説明していきます。

① **プロテイン**

タンパク質を抽出したサプリメントで、ホエイ、カゼイン、ソイなどの種類があります。中でも消化吸収の速度が速く、必須アミノ酸の中でも重要なBCAA(後述)を多く含むホエイプロテインは体を大きくしたい方や筋肉をつけたい方にはオススメです！1日のタンパク質の標準摂取量は、体重1kg当たり1g程度とされていて、体重が70kgの方は70g程度摂取する必要があります。筋トレを行っている人の場合、タンパク質の摂取量を標準の1.5~2倍は摂取することをオススメします。補足として、プロテインを飲む場合は摂取効果的にするためにできるだけ運動後30分以内に摂取しましょう！

② **BCAA**

アミノ酸の中でも特に重要とされる必須アミノ酸9種のうち、特に重要な、ロイシン、イソロイシン、バリンの3つを指します。筋肉を構成する材料になるだけでなく、筋肉の分解を抑え、運動後の筋肉の合成を促す制御作用もあるので、運動前や運動中に摂取すれば、筋肉の疲労回復に効果的です。当然、日常の食事が一番大事ですが、サプリメントを上手く活用して、体づくりに役立てましょう！

館内紹介

軽運動室



当スポーツセンター1階にあります軽運動室をご紹介します。

軽運動室の広さは17.1m×16mでその名の通り軽運動をするには最適の施設です。

この軽運動室は開館以来、非常に利用が多い施設でエアロビクスダンスやボクシングエクササイズなどの定期教室をはじめ、鏡が設置してあるためヒップホップダンス、社交ダンスなど踊りのレッスン、卓球などが主に行われています。

卓球でのご利用がもっとも多く、卓球は卓球台の貸出のみとなりますのでラケット、ボール、室内シューズはお客様でご用意いただきます。

またこれまで救命訓練の講習や子ども会等でのレクリエーションなどにもご利用いただいております。

こんな使い方はできるの？こんな種目はどうなんだろう？等がございましたら一度お問合せください(内容によっては利用が出来ない場合がございますので予めご了承ください)

しかし…非常に人気のある施設の為、当日にすぐ利用することは難しくなっています(+_+)

ご利用希望日時、種目がお決まりになりましたら受付窓口、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!(^_^)!

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

1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。

1月7日(土)、8日(日)、9日(月)、14日(土)
15日(日)、21日(土)、22日(日)、28日(土)、29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

