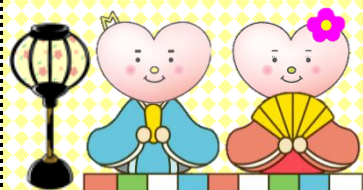


平成29年度 第1期定期教室の申込を開始します♪



申込期間は3月1日(水)からとなります。
内容が前回と変わっているお教室もありますので
詳しくは館内のチラシ・受付スタッフまたは
ホームページにてご確認ください★



名古屋で日本選手権水泳競技大会が開催されます！

日増しに暖くなり、春が近づいてきていますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分に休養を取るなど体調には十分に気をつけてくださいね！

4月12日(水)～16日(日)の5日間、日本ガイシアリーナにて「第93回日本選手権水泳競技大会競泳競技」が開催されます。例年は東京の辰巳国際水泳場にて行われていますが、今年は平成4年以来25年ぶり2回目の名古屋での開催となります。今回の日本選手権は「世界選手権」と「ユニバーシアード大会」の代表選手選考大会となります。先日東京都の大会で200m平泳ぎの「世界記録」を樹立した、早稲田大学の渡辺一平選手も出場予定だそうです。また、リオオリンピックで活躍された選手の多くも出場予定ということです。日本選手権が名古屋で開催されるこの機会に、観戦に行ってみてはいかがでしょうか。世界記録樹立の瞬間に立ち会えるかもしれませんよ。

皆さんも、ご自分の目標に向かって守山スポーツセンターのプールで練習してください。スタッフ一同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♪

ダイエットするなら・・・季節は今！

「寒い時期はダイエットがうまくいかない」って思い込んでいませんか？毒性物質が体内にたまるとむくみや便秘を起こしやすくなります。まずは、身体の余分なものを排泄してしまうのがダイエット成功の秘訣！排泄（毒出し）＝デトックスしていきましょう。デトックス食材には大きく分けて3つのタイプがあります。

タイプ①体内の有害物質を包み吸収させなくする食材

硫黄化合物を多く含む、匂いのキツイ食材で、玉ねぎ・にんにく・ニラなどが代表選手です。

タイプ②有害物質を無毒化するのを助ける食材

ブロッコリーやカリフラワー、キャベツ、大根など。また、無毒化するミネラルであるセレンウムはにんにく、長ねぎ、玉ねぎ、海藻類に多く含まれます。

タイプ③有害物質の体外への排出を促す食材

食物繊維を多く含むリンゴやゴボウ、キノコ類、海藻類などがあげられます。

これらの食材を見てみると…なんと、寒い時期が旬の食材ばかりですね。日頃の運動にプラスして食事に気をつけることでダイエット効果もアップです！ぜひ一度おためしください。

今月のコラム

「五臓」「五味」を知っていますか？

先日テレビで見たのですが、皆さんは「五臓」や「五味」という言葉を知っていますか？

東洋医学では内臓は心・肝・脾・肺・腎という5つのグループに分かれており、「五臓」と呼ばれているそうです。そして、酸・苦・甘・辛・鹹の「五味」は五臓のそれぞれを癒すことができるといわれており、次のような関係があるそうです。

- 心が弱っているときは体が苦い味を求め、苦味が心を栄養する。
- 肝が弱っているときは体が酸っぱい味を求め、酸味が肝臓を栄養する。
- 脾が弱っているときは体が甘い味を求め、甘味が脾を栄養する。
- 肺が弱っているときは体が辛い味を求め、辛味が肺を栄養する。
- 腎が弱っているときは体が塩からい味を求め、鹹味が腎を栄養する。

味覚に変化を感じたときや、いつもと違う味のもの食べたくなったときには、五臓から不調のサインが出ているのかもしれませんね。体からのサインを感じたら早めに休息を取るなどして無理をしないようにしたいものですね。

トレーニング室Q&A

Q. フリーウェイトでの基本的なトレーニングを教えてください。

A. 目的によりけりですが、基本的なところではベンチプレス、スクワット、デッドリフトが良いと思います。

【～この3種類のトレーニングをすすめる理由～】

理由1：1種目で複数の部位を鍛えることができる(各種目の鍛える部位は後述しています)＝コンパウンド種目

理由2：複数の部位を鍛えられるため、時間効率が良くなります。筋トレにかかる時間は60～90分が一般的にはベターとされています。長時間の筋トレは栄養が足りなくなり、筋肉が分解されたりする可能性もあり、効率が良いとは言えません。

理由3：体を作るのに必要な大きな筋肉を鍛えられます。(主に大胸筋、広背筋、大殿筋、太もも周り)次に、各種目の特徴や効果についてお話していきます。

【各種目の特徴、効果】

ベンチプレス…大胸筋、上腕三頭筋(二の腕)、三角筋前部(肩の前側)を鍛えられます。代わりにダンベルプレスなどもOK!!

スクワット…大腿四頭筋(太もも前側)、脊柱起立筋(背骨沿いの筋肉)、大殿筋(おしり)、ハムストリング(太もも裏)が主に鍛えられます。

デッドリフト…ハムストリング、脊柱起立筋、大殿筋、広背筋(背中)などが主に鍛えられます。

フリーウェイトでの筋トレを試みたいと思っている方はまずはこれらの種目から始めてみましょう!!

3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。

3月4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)、
20日(月)、25日(土)、26日(日)、27日(月)、28日(火)

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

検索



館内紹介

第2競技場



当スポーツセンター2階にあります第2競技場をご紹介します。

第2競技場の広さは30.0m×17.0mでバレーボール6人制1面、バドミントン2面、卓球6面、柔道2面、剣道2面、空手道2面、エアロビクス、卓球など各種スポーツに利用可能です。

特に他の競技場と比較し、大きな違いは武道が行える点で大型の鏡も常設されていますのでフォームチェックなどにも最適です。

男女更衣室、シャワー室も完備しておりますので練習後に汗を流して帰ることもOKです(=^・^=)

また室内に常設されています観覧席は106席(内2席は車イス席)設置しており、運動の合間にちょっとした休憩を取ることも可能です。

またスポーツ以外では運動会、子ども向けのイベントなど多目的に使用することも可能ですので「こんなイベントを行いたい」「こんな事はできるのかな?」等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。

しかし…第2競技場も第1競技場同様、土、日、祝日は各種スポーツ大会での使用が多くなっている為、なかなか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。