



## 定期教室が今月から始まります!!!

プライベートレッスン(水泳)は5/13から始まります  
教室の1週間前AM9:00より受付開始です  
詳細は、お電話または受付までお問い合わせください



## ウォーミングアップとクールダウンは大切!

守山スポーツセンターでは、プールはもちろんですがその他にもトレーニング室・競技場・軽運動室などで運動をされると思います。どの運動前にもウォーミングアップや運動後のクールダウンが大切とされています。「なぜ大切なのか」、「どのような効果があるのか」をお伝えしていきます。

### 『ウォーミングアップ』

- ①体温や筋温の上昇：身体を少しずつ動かすと体温や筋温が上昇して血流がよくなり動きがスムーズになる。
- ②関節可動域の増大：筋温の上昇に伴い関節の可動域が大きくなり怪我を未然に防ぐことにもなる。
- ③心理的な準備：運動に対し気分を盛り上げたり気持ちを集中させると身体だけでなく心の準備にもなる。

### 『クールダウン』

- ①乳酸の除去：運動後は疲労物質となる乳酸が溜りますが少しずつ強度を下げ続けると疲労回復が早くなる。
- ②柔軟性の回復：動かした筋肉は短く硬くなっていますのでストレッチ運動を行い筋肉の柔軟性を戻す。
- ③立ちくらみの防止：急に運動を中止すると下半身に血液が溜り上半身にもどる血液が減り貧血状態になります。軽いジョギングなどを維持すると立ちくらみを防ぐことに繋がる。

このように『ウォーミングアップ』『クールダウン』は皆さまの健康維持・怪我の防止等に係わっていきます。是非、運動前・運動後に取り組んでみてくださいね! 皆さまのご利用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♪

### 五月病に負けないで・・・

4月に進学した学生さんや入社・異動した社会人の方など、生活環境が大きく変化した中で、新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す。

長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から抑うつ気分、不安感、無気力、不眠、強い疲労感など心身の不調やスランプを訴える症状が5月のゴールデンウィーク明け頃から起こるためこの名称がたびたび使われます。

### 五月病に陥らない方法として

- 1 焦らないこと…しっかり睡眠をとりましょう。
- 2 一人で悩まない…以前の環境の友人と会うのも良いでしょう。みんな同じ様なことを思っているんだと気が楽になるでしょう。
- 3 気分転換する…気分転換をし、ストレスをためないよう心がけることが大切です。ただし、食事やアルコールに頼りすぎることは、あまり勧められません。気が減入っている時は、行動を起こすのがおっくうになるのはよくわかります。でも、減入った気分を抱かえ込んでしまうとどんどん気分が減入るだけ。思い切って気持ちを切り替えるためにも、散歩をしたり、好きなことをしたり、スポーツをしたりして気分転換してみましょう。

体調との相談は必要ですがスポーツをして、適度な疲労感を得ると、良い睡眠につながります。守山スポーツセンターのプールやトレーニングルームで、良い汗を流しましょう。疲労がたまっている時は鍼・灸マッサージも効果的です。リラクゼーションルームで、ご相談ください。



**Q. 筋トシの効果がなかなか出ないのですが週に何日くらいしたらいいでしょうか？効果的な方法がありますか？**

**A. 基本的には週2日～効果があると言われており、正しいフォームでの筋トシやサプリメント等の摂取も大切です。**

基本的に週1日の筋トシでは効果として、現状維持と言われていています。なので、最低でも週2日～3日の筋トシが必要となります。1週間の使い方としては週2～3日連続で筋トシを行って、4～5日連続で休むのではなく、1～2日おきに筋トシはしていきましょう！例えば、週2日筋トシをする方のメニューとしては、全体的にしっかり、トレーニングをして2～3日後に同じように行います。週3日以上筋トシができる方は効率良く行うために、曜日ごとなどにメニューを決めて行くと、効果的なトレーニングができます。

**【サプリメントについて】**

正しいフォームでの筋トシはもちろんのことですが、意外と忘れがちになるのがトレーニング中やトレーニング後の栄養補充です。特にトレーニング後、30分以内にプロテイン等のサプリメントを補充することはとても重要です。筋肉がつきにくい方はそういったことも意識しましょう！！また、トレーニング前にも軽めの食事をしたり、プロテイン等でエネルギーを補充してからトレーニングをし、トレーニング中は吸収率が速いBCAAなどを摂取しましょう！

『筋トシの効果を出したい』、『メニューなど相談したい』という方はスタッフに気軽にお声掛けください！

**5月のスケジュール**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 大会	4 大会	5 大会	6 大会
7 大会	8	9	10	11	12 休館日	13 大会
14 大会	15	16	17	18	19 休館日	20 大会
21 大会	22	23	24	25	26 休館日	27 大会
28 大会	29	30	31			

**お願い**

- ・大会開催時は駐車場の混雑が予想されます。公共交通のご利用にご協力をお願いいたします。
- ・スポーツセンター周辺道路への駐車は通行の妨げとなり大変危険ですのでおやめください。

皆さまのご理解ご協力よろしくをお願いいたします。

祝祭日及び  
第1・3・5日曜日

ご利用時間	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 会議室 屋外フットサルコート	9:00～21:00	9:00～21:00	9:00～18:00



**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

