

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9/9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。



水泳の呼吸ってどうするの？

夏休みが終わりましたがまだまだ暑い日は続きますので、ぜひプールを利用ください。

みなさんは、泳いでいて呼吸のときに鼻に水が入って「鼻が痛い!!」とか、口に水が入って「水を飲んでしまった!」という経験をしたことはありませんか?水泳の呼吸ってどうすればうまくいくのか、紹介したいと思います。

水泳の呼吸には、いろいろな方法があって、水中で息を止めて我慢して水上で口から息を吸い込む方法・水中で口から息を吐いて水上で口から息を吸い込む方法・水中で鼻から息を吐いて水上で口から息を吸い込む方法などがありどれも間違いではありませんが、よく指導されているのは、水中で鼻から息を吐いて水上で口から息を吸い込む方法です。

水中で鼻からブクブクを出して、顔が水上に出たら“パッ!”と言って息を吸い込む練習をしましょう。水泳の呼吸は、クロールや背泳ぎなど連続する動作の中で繰り返し行われますから、一度だけでなく何度も繰り返しできるように練習をしましょう。

水泳と陸上の運動の大きな違いのひとつは呼吸の方法です。地味な練習かもしれませんが、水泳の呼吸の方法を身につけることは、水泳の練習をするうえで欠かせないことです。守山スポーツセンターのプールで練習してみてください。

スタッフ一同、皆さま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♪

紫外線や冷房によるお肌の乾燥・くすみなどの肌トラブルに 美顔鍼

内臓型冷え性

手・足の先は温かい、汗をかいているのに冷えを感じる。

自分では気が付かないままの冷え性があります。

全身の血流が悪いと、内臓への血液の流れが滞ってしまいます。内臓温度が低下すると、免疫力も代謝も低下します。そういった症状を内臓型冷え性といいます。

冷房の冷えにより、胃腸の働きが悪くなるといった症状がある方は、内臓型冷え症だと思われます。

胃が冷えると、食欲不振や胃もたれが起こります。

腸が冷えると、腸の機能が落ちて、便秘、下痢の原因になります。

膀胱が冷えると、細菌が繁殖して、膀胱炎を起こすこともあります。

子宮が冷えると、生理不順、生理痛の原因になります。

また、自律神経のバランスの乱れにより、血流が悪くなり、身体の隅々まで熱を運べなくなり、疲労感、倦怠感につながります。

内臓型冷え性の改善方法

一番大切なことは、体の芯を温めることです。

シャワーですませず、お風呂に入り、身体の芯を温める。

冷たいものを取り過ぎないようにすること。

激しい運動をして汗をかくより、ウォーキングなどの軽い運動で、じんわり汗をかき、少しずつ体質を改善していく。



トレーニングQ&A

Q. 骨粗しょう症を予防するにはどんなことが必要ですか？

A. 適度な運動を継続して行うこと、毎日の食事の中でカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素を摂取することです。

①カルシウム・・・骨の形成や維持にかかせない栄養素です。主に乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、ひじき、干し海老、納豆、厚揚げ、小松菜やチンゲン菜などに含まれています。

②ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける働きをします。主に魚類(さんまや鮭)、きくらげやしめじなどに含まれています。【補足】散歩などをして、日光にあたることで体の中でビタミンDが作られ、腸からカルシウムの吸収も助けてくれます。

③ビタミンK・・・骨の中のたんぱく質を活性化し、骨の形成を促します。主に大豆製品(納豆、厚揚げ、木綿豆腐)や野菜(小松菜、春菊、ほうれん草)などに含まれています。

骨粗しょう症は主に中高齢者の女性に多くみられます。まずはご自身の体力に合った運動をし、毎日の食事から、丈夫な骨を作って、維持していきましょう！！運動にすることに少し抵抗のある方は、ぜひ、トレーニング室スタッフまで気軽にご相談ください。

9月のスケジュール


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

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
よろしくお願いいたします。

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

 祝祭日及び
第1・3・5日曜日



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

