

## 10月9日(月)体育の日は...



フルワンポイントレッスン	12:00~14:00	定員10名
トレーニングショートプログラム	11:00~11:30	定員20名
	14:00~14:30	定員20名



※どちらも使用料が必要となります。トレーニング室のご利用は中学生以上となります。  
各場所で当日受付の先着順となります。皆様ぜひお越しください!!!

## 【けのび】をマスターしよう

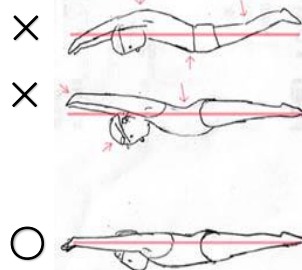
皆さんこんにちは！一日の気温の変化が激しくなってきますが、暖かい服装や運動をして体調を崩さないように気をつけてくださいね！

前は水泳の呼吸について紹介しましたが、今回は、【けのび】について紹介いたします。けのびは、腕・腰・足を一直線に伸ばし体を浮かせる姿勢です。この姿勢は、水の抵抗の少ない姿勢とされています。けのびが上手になると壁を蹴っただけで遠くまで進むことができるようになります。また、壁を蹴って得た推進力を泳ぎにつなげやすくなります。水泳の上達には欠かせない練習です。このけのびの姿勢で、まずは壁(床)を蹴って5m進む練習をしてみましょう！

### 【けのびのポイント】

- ①息を止めると体に力が入って沈みやすくなってしまいますので、ゆっくりと鼻から息を出しながら行ないましょう！
- ②頭が上がると背中が反り、お尻が沈みやすくなるため、目線は真下を見て行ないましょう！

是非、守山スポーツセンターで練習をしてみてください！  
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♪

「近くにスポーツセンターもあることだし、スポーツの秋だし、少しメタボ気味だし」と、運動を始めようかと思ったら・・・あれ???肩が痛いぞ?四十肩? 五十肩?

仰向けに寝て両肩が浮く人は、四十肩・五十肩の予備軍です。特に猫背の人はご用心。ちょっと肩を動かすだけでも痛みが走る、いわゆる関節炎です。痛みの原因は肩周りの靭帯や腱の損傷、組織の摩擦による炎症、骨の変形など原因は様々。

関節はだいたい50年ほどで限界がくるので、年齢を重ねれば、痛みが出てくるのは当たり前。病院で診てもらっても「老化現象ですね」と言われてガッカリなんてこともあります。年齢を経ても長く支障なく肩を機能させるには、「マッサージで筋肉をほぐす」「関節をゆっくり回す」「ストレッチで筋肉を伸ばす」など日頃のお手入れが大切です。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸・カイロプラクティック等でお体のメンテナンス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。  
スタッフ一同お待ちしております。



# トレーニングQ&A

**Q. 足を太くしたくないのですが、痩せるのに筋トレは必要ですか？**  
**A. 筋トレには多くのメリットがあり、理想的なカラダを作りたい方には必要です！負荷の設定を間違えなければ、太くありません。**

## 【筋トレの主なメリット】

- ①**太りにくい身体にする**・・・筋肉をつけることによって、基礎代謝量が増加します。基礎代謝は日常生活の中で必ず、自然に消費するエネルギーです。仮に100kcal基礎代謝量が増加したとすると、毎日、自然に100kcal余分に消費できることになります。これはウォーキング30～40分に値します。基礎代謝は1日の全エネルギー消費量の約60%を占めるため、とても重要といえます。
- ②**健康的に身体が若返る**・・・筋トレの内容によっては、肩こり、腰痛の改善や姿勢の改善などにもつながります。さらに筋肉量増加は脂肪分解、細胞の成長促進、免疫力の向上などの働きもあります。
- ③**メリハリボディが作れる**・・・ただ、体脂肪を落とすだけでは見た目には格好良い体にはなりません。有酸素運動はダイエットには確かに有効で、減量することは可能ですが、それだけではキレイに引き締まった身体は作れません。  
女性の方はまず、軽めの負荷で行い、正しいフォームで基本的な筋トレから始めてみましょう！

## 10月のスケジュール


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

