

## 第3期 定期教室の申し込みが始まります!!!



11月1日(土)から、第3期の申し込みが始まります♪  
お申し込みの締め切りは12月5日(火)となります。  
子どもから大人まで楽しめる教室となっております★



## バタ足で進んでみよう!!

前回はけのびを紹介しましたので、今回は、けのびの姿勢で【バタ足】をして進んでみましょう。バタ足には蹴り下ろすダウンキックと、蹴り上げるアップキックがあります。

ダウンキックは、太ももから動かし膝を軽く曲げ、足の甲で水を下に蹴ります。膝が伸びきったところが蹴り終わりです。アップキックは、膝を伸ばした状態にし、カカトで水を切るように足全体を水面まで持ち上げます。ダウンキックとアップキックを交互に繰り返しバタ足をしていきます。

まずはプールサイドに腰をかけ、動きを確認しながら行うと良いです!

### 【バタ足のポイント】

- ①足首のチカラを抜いて行いましょう。足首にチカラが入ってしまうと、推進力の得られないバタ足になってしまいます。
- ②両足の親指が軽く触れる程度に内股にして行いましょう。両足を腰の幅より広げてしまうと抵抗となってしまいます。



朝晩ぐっと寒くなってきました。体調を崩さないよう気を付けていきましょう。  
室内プールはいつも同じ水温でみな様をお待ちしております。

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♪

### 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。

## 11月のスケジュール

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

### 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

