

冬の水泳短期教室!!!

夏休みにも行ったお子さんの水泳短期教室を冬休みにも開催します!

12月25日(月)~12月28日(木)の4日間!!

申し込み方法は、往復ハガキのみとなります。

12月5日(火)必着となりますのでお早めにお申し込みください★



ノーブレクロールに挑戦!!

みなさんこんにちは!今年も残すところ後1ヵ月となりました。今年の目標は達成できましたか?

今回はバタ足を紹介したので、今回は【ノーブレクロール】に挑戦してみましょう。ノーブレクロールとは、呼吸なしのクロールのことなので、クロールのストローク動作を説明いたします。

【クロールのストローク動作】

- ①前方に伸ばした腕で、肘を伸ばしたまま体の前を通り、親指が大腿に軽く触れるまで水を掻きます。
 - ②大腿まで水を掻いた腕は、小指から水面に出し、親指を下に向け肘を高い位置に維持したまま前方へ回します。(この際、肘は伸ばしたままでも曲げて良いです。)
 - ③回してきた腕は、肩の延長線上に親指から、肘・肩の順番に入水し前方に伸ばします。
- この①、②、③の動作を片手ずつ交互に繰り返していきます。

まずは歩きながら動作を確認するといいですね!

【ノーブレクロールのポイント】

- ・1ストロークごとに前方で左右の手を揃えながら泳ぐと姿勢が安定します。(名称:キャッチアップクロール)
- ・ストローク動作に意識が集中してしまい、バタ足が少なくなったり、止まってしまうので、バタ足もしっかり意識しましょう。

寒くなり夕方以降は利用者の方が少ないので、是非練習にきてください!
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♪

インフルエンザの季節到来!

インフルエンザの症状、風邪との違い、インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く表れ急激に発症するのが特徴です。

☆インフルエンザウイルスに感染した場合、約1~3日の潜伏期間の後インフルエンザを発症します。

続く約1~3日では、突然の38℃以上の「高熱」や「全身症状」が強く表れます。やや遅れて、咳や喉の痛み、鼻水などの「呼吸症状」が現れます。

また、インフルエンザは、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)などを合併して重症化することがあります。

*お薬が処方されたらできるだけ早く服用しましょう。

*熱が下がっても最低2日間は自宅で療養しましょう。

☆風邪の多くは、発症後の経過が穏やかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。

発熱したお子さんを見守るポイント

新型インフルエンザであっても、ほとんどのお子さんが季節性インフルエンザと同様に、3日から5日間発熱が続いた後に自然に治ります。

しかし、まれに急性脳症、心筋炎、肺炎を合併したり、脱水を起こすことがあります。

自宅で療養するときは、お子さんを一人にせず、意識障害、呼吸困難、けいれんなどの症状や顔色の変化に気をつけて、定期的に状態を見守るようにしましょう。

もしも、異常を認めたら、躊躇せずに、もう一度受信しましょう。



トレーニングQ&A

Q. 体脂肪を燃焼させるにはどうしたら良いですか？

A. 有酸素運動を最低30分以上行いましょう。あとは遊離脂肪酸と体脂肪燃焼のメカニズムを知ることが良いと思います。

【遊離脂肪酸を使おう】

脂肪細胞にある中性脂肪が分解して血液中に放出されて、筋肉などの組織でエネルギーとして使われるときに遊離脂肪酸となります。運動量にもよりますが、遊離脂肪酸が使われるのは運動開始後 10 分を超えるくらいとされています。補足として、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物を飲んで 1 時間後～5 時間くらいの間に有酸素運動をすると血中の遊離脂肪酸が増え体脂肪の燃焼効果が上がります。

【体脂肪燃焼のメカニズム】

有酸素運動を始めて、15～20分は体内の糖と脂肪がエネルギーとして使われます。約20分後からはほぼ脂肪だけがエネルギーとして使われるため、脂肪の燃焼効果がアップします！なので、効果的に脂肪を燃焼したい場合は有酸素運動を最低 30 分以上は続けて行いましょう！補足として筋トレは有酸素運動をする前に行いましょう。先に筋トレをして糖を使うことで脂肪燃焼の効果も速くなります。

こういった知識なども取り入れながらトレーニングをするとメニューの改善や、より良い効果を得られるかもしれません！！

12月のスケジュール

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

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

