

本年もよろしくお願いたします!!

定期教室は早い教室で1月9日(火)から始まります♪

追加募集をしている教室もあります!

電話またはホームページ・受付でご確認ください★



クロールを泳ごう!!

本年もよろしくお願いたします!!

前はノーブルクロールを紹介したので、今回は【クロールの呼吸】を紹介します。

【クロールの呼吸動作】

- ①呼吸する側の手で水を掻きながら顔を横に向けていきます。※このとき「ん〜」と鼻から息を吐きます。
- ②太ももまで掻いたときに顔は一番横を向いています。※このとき「ぱっ!」と発音し反動で息を吸います。
- ③手を前方に戻しながら顔も下に向けていきます。

呼吸の動作はストロークに連動して行います。まずは歩きながら動作を確認してみましょう!

【呼吸のポイント】

- ・②で顔が一番横を向いたとき、前方に伸ばしている腕に耳の後ろを乗せましょう。
※腕と耳を離してしまうと頭が立ちやすく、姿勢が崩れる原因となってしまいます。
- ・首だけひねって横を向くのではなく、頭と一緒に身体全体を横に向けると顔が水面上に出やすくなります。(名称:ローリング)
- ・呼吸に意識がいきってしまいバタ足が止まりやすくなります。
バタ足も止めないでしっかり打ちましょう。



ローリング

今年も新たな目標を決め、プールへ練習に来てみてはいかがでしょうか?
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♪

忘年会・クリスマス・お正月・新年会・成人式・・・と飲みすぎ食べすぎで少々胃腸が疲れている方も多いのではないのでしょうか?

1月7日は、**五節句**の一つ「人日(じんじつ)の節句」で、この日を「七草」「七草の節句」などともいいます。七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すすしろ(だいこん)」を6日の夜に厄を払うお唱えをしながらたたき、たたいた七草を入れたお粥を炊いて、翌日の朝に神様に供えてから家族で食べ一年の無病息災を祈るものとされます。「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災を祈るとされる風習は、もともと中国から伝わり、平安時代から宮中で行われていたものが、形を変えて庶民へと広まったともされています。

現在の「七草粥」は、新暦の1月7日に行ったりしますが、元々旧暦の正月は今の2月頃で、厳しい寒さの中にも春の陽射しも感じ始め、野草も芽吹き始める頃だったのでしょう。野菜不足を補う意味もあったのでしょうか。現在の1月7日の「七草粥」は、おせち料理で疲れた胃をいたわる意味を持たせたりもしているようです。

「人日の節句」の「人日」は、「人の日」で、元日からそれぞれの日に獣畜を当てはめて占う風習が中国にあり、七日目が「人」で、その日を人を大切にする節句にしたともいわれ、中国の風習に日本の風習が合体したとも言われているようです。

リラクゼーションルームでは、鍼灸・マッサージ等で皆様のお手入れ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。お待ちしております。



トレーニングQ&A

Q. 筋肉を大きくさせるにはどうしたら良いですか？

A. 基本的には鍛えたい部分にしっかりと負荷を与えて2日～3日休めてまた同じ部分を鍛えます。

【筋肥大の仕組み】

筋トレにより筋繊維が損傷⇒トレーニング後、乳酸が蓄積され酸性になる⇒筋収縮がうまくいかなくなる⇒筋肉を大きくし、乳酸濃度を薄めて酸性でなくなる。(超回復)
超回復まで筋トレ後約2～3日かかります。その後、筋トレを再開するという、サイクルを繰り返すことで2～3ヶ月後に目に見えてわかるくらいの筋肥大を確認できます。

【おすすめの筋トレのサイクル】

上記だけ読むと、『毎日筋トレをすることはいけないことなの？』と思われそうですが、そうではなく違う部位を日替わりで鍛えることで効率の良いトレーニングになります。(例1日目：胸 2日目：背中 3日目：下半身など)ちなみに腹筋は回復が早いため毎日することをオススメします！同じ筋肉に毎日、負荷をかけ続けてしまうとオーバーワークとなり、ケガにつながります。うまく休息することもトレーニングの一環と考えて効率の良いトレーニングをしましょう！

1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 年始休館	2 年始休館	3 年始休館	4	5 休館日	6 大会
7 大会	8 大会	9	10	11	12 休館日	13 大会
14 大会	15	16	17 大会	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。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

