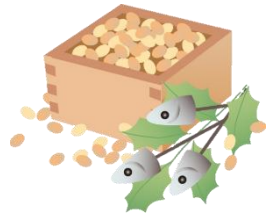




## インフルエンザ・風邪の予防

インフルエンザや風邪が流行る季節になってきました。  
皆様、予防対策を行っていますか？  
当施設ではインフルエンザ・風邪予防のため、  
アルコール消毒を設置しております。



## 背面キックに挑戦！！

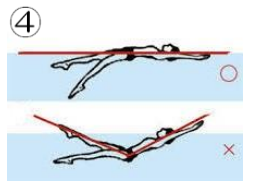
前回はクロールを紹介しましたが、今回は【背面キック】を紹介します。背面キックとは、仰向けの状態で グライドキックをすることです。

- ①まずはビート板をお腹につけて背面の状態ですべての姿勢で浮いてみましょう。  
浮くときは、陸上で立っている姿勢のまま横になるイメージです。  
アゴを上げたり、引き過ぎてしまうと姿勢が崩れてうまく浮けなくなってしまうので、  
顔はまっすぐ天井を見て両耳は水面と同じ位置にします。
- ②次にビート板を持って浮いた姿勢のまま、やさしくバタ足をしていきます。背面でのバタ足は、  
アップキックのときに足の甲で水を蹴り上げ、ダウンキックのときに足の裏全体で水を下方へ押さえます。
- ③浮く姿勢とバタ足ができれば、ビート板を外して気を付けの姿勢で進んでみましょう。
- ④・③ができれば、最後はけのびの時のように両腕を頭上へ伸ばした姿勢でバタ足をして進んでいきます。  
腰が下がらないように腹筋で体を持ち上げて姿勢をキープしましょう。



### 【背面キックのポイント】

- ・バタ足の際、膝が水面から出ないようにしましょう。
- ・呼吸法は鼻から吐き、口から吸うことを意識しましょう。



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♪

### 「身体のリズムを作ろう」



近年、四季の気温が不安定になってきました。  
でも、草・木・花は、敏感に四季に合わせて咲き乱れます。  
人の身体も四季に合うようにできています。冬と夏は自律神経のうち交感神経が優位になり、暑さ寒さが体に不快感を与え、身体は緊張しますし、春と秋は副交感神経が優位になり、身体は緩んできます。

体温・血圧・脈拍が安定し体調が整いやすくなり、基礎代謝もアップし冬の間ため込んだ体脂肪も燃焼しやすくなります。まだまだ寒い時期は続きますが、身体は春に向かっていきます。

木々が芽吹くように、人も芽吹けるように食事・運動を見直して四季のリズムに合った身体づくりを心がけましょう。

季節の旬の食べ物を取り入れるのもいいですね。

疲れをためない事も大切です。

冬の強張りをリラクゼーションルームでほぐしましょう。

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. 筋トレを始めたいのですが、まず、どんなことをしたら良いですか？**

**A. まずは大筋群を鍛えるトレーニングから始めましょう！**

**【大筋群とは？】**

主に【胸、背中、下半身(太もも、お尻周り)】などの筋肉を大筋群といいます。

**【大筋群の筋トレをする理由】**

大筋群をまず、鍛えることによって基礎代謝を上げ、太りにくい体になり、痩せやすい体に変えていきます。なので、ダイエットをしたい方にも大筋群はとても重要です！！大筋群を鍛えることによって成長ホルモンを多く分泌し、他の部位の筋肉もつきやすくなります。

**【おすすめの筋トレメニュー】**

- ①胸ーベンチプレス、ダンベルフライ、チェストプレス(マシン)、フライ(マシン)
  - ②背中ーデッドリフト、ベントオーバーロウ、プルダウン(マシン)、ロウ(マシン)
  - ③下半身ースクワット、ランジスクワット、レッグプレス(マシン)、レッグエクステンション(マシン)
- これらのトレーニングは体を作る上でとても必要な事です。男女関係なく、トレーニングメニューにぜひ、取り入れてみてください！やり方や使い方がわからない方はスタッフにお聞きください！

## 2月のスケジュール


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

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

