

## 定期教室 参加者 募集中♪

だんだんと暖かくなりましたね。

春は新しいことに挑戦するきっかけとなる時期ではないでしょうか？

定期教室に申し込み、新たなことに挑戦してみるのはいかがでしょうか？

申込は4/10（火）までとなりますので、参加希望の方はお早めに！！



## ドルフィンキックを覚えよう！

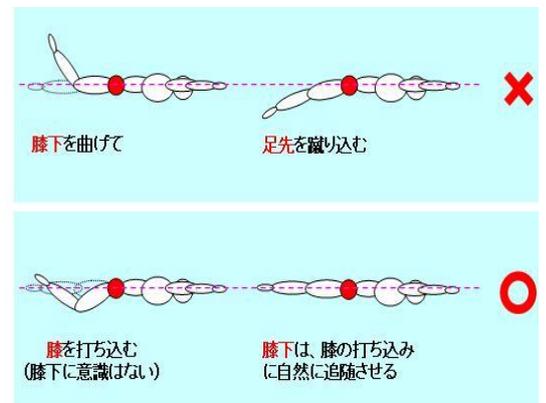
皆さんこんにちは！冬もおわり暖かくなってきました。暖かくなって気もゆるみがちですが、気温差で体調を崩さないように注意しましょう。

前は背泳ぎを紹介しましたので、今回はバタフライで使うドルフィンキックを紹介します。足を交互にキックをするバタ足とは違い、ドルフィンキックは足を同時にキックさせます。

まずはビート板に手を乗せて顔を沈めて練習しましょう。

- ① 最初に胸から沈み上下のうねりをつくります。
  - ② 次に腰を浮かすことによって足を伸ばします。  
足の甲で水を引っかけるようにキックをします。
  - ③ けり上げる時は両足をそろえて足の裏でまっすぐに水をけり上げます。
- ①～③を繰り返します。慣れてきたら、ビート板を外して体のうねりを意識しましょう。

プールに入りやすくなってきました。守山スポーツセンターのプールで泳ぎの練習をしましょう。  
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♪

### 玉ねぎのパワー

新玉ねぎの季節がやってきました。

オニオンスライスにしたり、炒めたり、どんな調理法でも甘く、おいしい時期です。

玉ねぎには、**硫化アリル(アリシン)**や**ケルセチン**といった他の食品にはあまり含まれていない栄養が豊富に含まれています。

#### 硫化アリル(アリシン)

ビタミンB1の吸収を促す効果があります。血管をしなやかにしたり、血液をサラサラにします。血栓を予防する効果があります。

血管系の病気、(動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞など)の予防に役立ちます。

#### ケルセチン

抗酸化作用が強く、コレステロール値を下げる効果があります。血流を改善します。

脂肪を燃焼しやすくする効果があります。血糖値の上昇を抑える効果があります。

また、紫玉ねぎには、**アントシアニン**が含まれており、目の老化を防ぐ効果があります。

新玉ねぎは、旬ならではの高い栄養価が効果的なので春先にはぜひ食べたいですね。



季節の変わり目の疲労感やからだの不調を感じたらリラクゼーションルームへ！

# トレーニングQ&A

## Q. トレーニング効果をあげるための栄養摂取の仕方は？

### A. 炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素の摂取の仕方が大切です。

今回はトレーニング効果と大きく関わる炭水化物とタンパク質について、少しお話しさせていただきます。

#### ①炭水化物の役割

炭水化物は1日の総摂取エネルギー量の約60%を占めています。炭水化物の摂取が不足してしまうと、筋肉が分解してしまい、体内の筋肉量は減ってしまいます。特に運動後は筋肉が疲労し、エネルギー不足のため運動後30分以内に栄養補充しましょう！そうすることで筋合成や疲労回復に役立ちます！オススメとしては極力、脂質が少ないフルーツジュースなどが良いでしょう！逆に炭水化物を摂取し過ぎてしまうと、肥満につながってしまいます。炭水化物は1度に大量に摂取すると、筋肉で使われなかった糖が脂肪細胞に取り込まれてしまいます。適量をこまめに摂取することで大量の脂肪になることを防ぐことができます。

#### ②タンパク質の役割

タンパク質は筋肉量を増加させるにはタンパク質の摂取は必要不可欠です。筋トレを行っている方の場合、1日に体重の1kg当たり1.5~2.0gのタンパク質を摂ることが目安とされているので、普段の食事の中のタンパク質の割合を多くすることを意識しましょう！その際に脂質をなるべく避けて、タンパク質を摂取しましょう！普段の食事であまり摂取できない方はプロテインなどのサプリメントも有効に使いましょう！

## 4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 休館日	7 大会
8 大会	9 大会	10 大会	11 大会	12 大会	13 休館日	14 大会
15 大会	16	17	18	19	20 休館日	21 大会
22 大会	23	24	25	26	27 休館日	28 大会
29 大会	30 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

