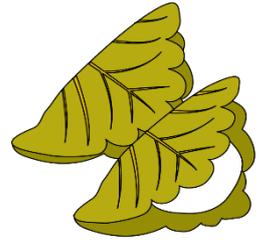




定期教室が今月から始まります!!!

プライベートレッスン(水泳)は5/12から始まります
教室の1週間前AM9:00より受付開始です
詳細は、お電話または受付までお問い合わせください



バタフライを泳ごう!

皆さんこんにちは!新年度になりまして、早くも1か月がたちました。今年度のスポーツ習慣は身についてきましたでしょうか。

今回はドルフィンキックを紹介しましたので、今回はバタフライの泳ぎ方を紹介します。

- ① ドルフィンキックを1回、2回と続けてキックします。
- ② 第2キックに合わせて両腕を曲げて肘を立て、へそに向かって水をかきます。
- ③ 水をかいたら手の甲を前に向けて小指から水の上に抜きます。
- ④ 水面の上をほうのように前に持っていき、入水させます。
- ⑤ 手が入水したと同時に第1キックを行います。



ドルフィンキックを第1キックと第2キックをする間に1回腕をかきます。慣れるまでは片腕はまっすぐにしたまま、もう片方の腕だけで練習してみましょう。呼吸はクロールとおなじように横でしましょう。

新年度の忙しさも落ち着いてきましたでしょうか。
ぜひ、健康のために守山スポーツセンターで泳ぐ習慣をつけましょう。
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♪



睡眠の悩み

人間の睡眠や食欲、ストレスなどを調整する物質でセロトニンという物質があります。ストレスに関係するホルモンで精神の安定や睡眠に深く関わっている神経伝達物質です。また、血管の緊張を調節する物質でもあります。

セロトニンが不足すると、ネガティブな思考、内臓の働きや代謝が下がるなどの体調の変化を起こしうつ病・不眠症などを誘発することで知られています。

セロトニンは、アミノ酸の一種であるトリプトファンという栄養素を取り入れることで合成されます。

トリプトファンは、大豆製品・乳製品に多く含まれます。

中でも、バナナは特に多く含まれ、セロトニンを生成するのに必要な炭水化物・ビタミンB6もバランスよく含まれる食品です。

出来れば一日に1本は食べたいですね。

季節の変わり目の疲れに、はり・きゅう院 かくすい でスッキリしませんか?

トレーニングQ&A

Q. 有酸素運動ってなに？

A. 低負荷で筋肉に酸素を取り込みながら長時間運動をする事。

なにをすればいいの？

具体的には、ウォーキング、ジョギング、水泳などです。

一般的に一つの運動を20分以上行くと良いとされています。なぜ20分なのかというと個人差はありますが20分以上運動を続けていると、消費されるエネルギーが糖質から酸素を使って脂肪を燃やすようになるからです。そして何よりも代謝があがります。運動をすると代謝は上がりますが、一度上がった代謝は2日間効果が続くと言われていています。まずは、家の周りから慣れてきたら距離、時間を伸ばしてみてください。

どのくらいやればいいの？

上にも書いてあるように、運動をすると代謝が上がるわけですが、実際どれくらいのカロリーを消費しているかといいますと個人差はありますがウォーキング(30分)の場合普通に歩いて約80~100キロカロリー早足で約130~160キロカロリー消費します。

(例) おにぎり(おなか) 164kcal=ウォーキング(30分) 普通に歩く×約2セット

これから暖かくなり暑い夏がやってきます。今の身体に付いている脂肪たちを燃やしてメリハリのあるボディで今年の夏を迎えてみませんか？

5月のスケジュール

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

