



プール水抜き清掃のご案内

6月6日～7日の2日間プールはお休みになります。

なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



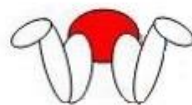
平泳ぎのキックを覚えよう！

皆さんこんにちは！だんだんと気温が高くなってきましたので、日中は水分をしっかり摂りましょう！！

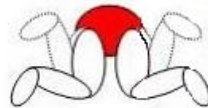
さて、今回から平泳ぎをご紹介します。まずは平泳ぎのキックからです。

【平泳ぎのキック動作】

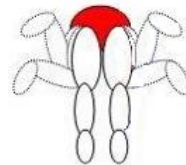
- ① けのびの姿勢から両足同時に膝を曲げ、かかとをお尻に引きつけます。
- ② かかとをお尻に引きつけたとき、足首を曲げ親指を外側に向けます。
- ③ 足の裏で水を後方へ押すように膝を伸ばします。
- ④ 膝を伸ばしたら足首も伸ばし、けのびの姿勢に戻します。



①、②



③



④

【ポイント】

- ・①と②の動作の時に両膝を開き過ぎてしまうと、抵抗が大きくなり進みにくくなってしまいますので、両膝の間は「こぶし1、2個分」にしましょう。
- ・④の動作でけのびの姿勢に戻し、「2秒ぐらい」伸びてから①の動作に入ります。

まずはプールサイドに腰かけて練習し、慣れてきたら水中で行ってみましょう。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♪

筋肉のお話



人間の筋肉は、たくさんの筋線維が束になってできているが、この筋線維には、赤筋と白筋があります。赤筋は、運動がゆっくりしているが、疲労が少ないので、長続きする筋肉です。白筋は、運動は敏速で強い力を出す、すぐにくたびれてしまう筋肉です。なので、赤筋を「遅筋」、白筋を「速筋」とも呼んでいます。赤筋が多いか白筋が多いかは人によってそれぞれ違います。

例えばマラソンの選手は赤筋の比率が高く、短距離のスプリンターは白筋の比率が高くなっています。遅筋は、脂質をエネルギーに使うので、有酸素運動に適しており、持久力の必要な、マラソン、長距離走、水泳の選手は赤筋が多く使われています。ダイエットには、赤筋が使われ、赤筋は糖質をエネルギーに使います。

瞬発力や、強い力を出すのが必要な短距離走、重量挙げ、ウエイトトレーニング、ダッシュなどの選手などは白筋が多く使われています。

筋肉の疲労回復には、マッサージや鍼灸を… 鍼灸マッサージ院 かくすい

トレーニングQ&A

Q. 超回復って何ですか？

A. 使った筋肉が時間を経て回復し元のレベルよりも少し高いレベルまで回復すること。

トレーニングによって筋肉の機能水準が一時的に低下し、時間を経て回復が始まり、筋肉が元のレベルよりも少し高いレベルになるなる事を「超回復」といいます。そのタイミングで次のトレーニングを行っていくことを繰り返しながら筋肉を成長させます。

トレーニングは中 1~2 日開けて行くと良いというのは、超回復に 48~72 時間程度の時間を要するからです。また、これとは反対に「オーバートレーニング」というものがあります。これはまだ回復が終わっていないのに次のトレーニングを行ってしまい筋肉の機能水準が徐々に下がってってしまうというものです。

「オーバートレーニング」を防ぐにはいろいろな方法がありますが、運動した後にしっかりクールダウンをすることが大切です。具体的には、ゆっくりのペースで歩いたりランニングをしたり運動した後にストレッチをすることで筋肉の回復効果を高めます。

しっかりクールダウンをおこない無理なくより効果的に筋肉や自分の身体を鍛えていきましょう。

6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	5	6 プール休業	7 プール休業	8 休館日	9 大会
10 大会	11	12	13	14 大会	15 休館日	16 大会
17 大会	18	19	20 大会	21	22 休館日	23 大会
24 大会	25	26	27 大会	28	29 休館日	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をおやめください。

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

