

## 定期教室に参加したい方は急いでお申し込みを!!!



夏の水泳短期教室と定期教室の申込み期間の締切が近づいています。  
詳細はチラシまたはホームページでご確認ください。  
定員を超えた場合公開抽選となります。  
♪たくさんのご応募お待ちしております♪



## 水のチカラ!

暑い日が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか?  
熱中症には十分ご注意ください!  
さて、今回は水の特性についてご紹介いたします。

### 【水の特性】

- ①浮力：体を浮かすチカラ! ～関節への負担軽減～  
水中におへそまで入ると体重が約半分、胸まで入ると約 1/3、肩まで入ると約 1/10 まで減ります。
- ②抵抗：体への負荷のチカラ! ～カロリー消費の効率化～  
水の密度は空気の約 830 倍! 進むスピードの約 2 乗の抵抗を受けます。
- ③水圧：体への圧迫のチカラ! ～血液循環、心肺機能向上～  
血管や胸部が圧迫され血液循環が良くなり、呼吸も大きくなるので心肺機能の向上になります。
- ④水温：体の保温機能のチカラ! ～水に入るだけでカロリー消費～  
水は空気より熱伝導が良く、陸上より約 25 倍の早さで熱が奪われ、体は体温を保とうとエネルギーを燃やします。

### 【おまけ】

・水に浮くことで心拍数が安定し、副交感神経が優位に働き「ココロ」にも効くと言われています。  
ぜひ、守山スポーツセンターのプールで水に触れ、リラックスしてみたいはいかがでしょう?  
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♪

### めまい

めまいには大きく分けて3つのタイプがあり、  
そのタイプからめまいのおおよその原因を推測することができます。

#### 《めまいのタイプ》

#### ふわふわするめまい

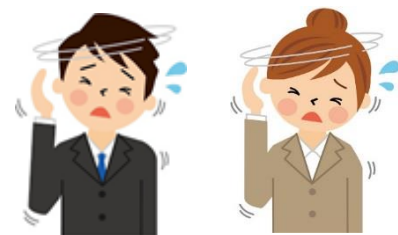
まるで雲の上を歩いているような、ふわふわ、ふらふらした感じ。  
不安やストレス、脳の病気の場合もある。

#### ぐるぐる回るめまい

自分や周囲がぐるぐる回っているような感じ。  
体のバランスを保つ役割のある耳の器官が障害される病気の場合もある。

#### クラッとするめまい

立ち上がった時にクラツとなり、目の前が暗くなるような感じ。  
血圧の急激な変動、自律神経の失調、更年期障害、疲労、睡眠不足、ストレスの場合がある。



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. 身体を大きくするには何をしたらいいですか？**

**A. トレーニングの1セットの回数とセット数を見直しましょう。**

今回は、トレーニングをするときの回数や、セット数についてお話ししようと思います。基本的には、どのようなことを目的とするかで回数やセット数が変わってきます。

負荷強度 (MAXの重さに対しての%)	RM (反復回数)	主な効果
100~90%	1~4	筋力
67~87%	5~18	筋肥大
50~65%	18~	筋持久力

上の図のようにトレーニングを行う重さや、反復回数で効果が違います。重さが重く反復回数が少なければ筋力、中くらいの重さで反復回数をこなせば体を大きくする筋肥大、比較的軽い重さで回数をこなせば筋持久力の効果を受けやすいです。セット数ですが1セット行うよりも複数のセットを行うのが高い効果が得られます。目安ですが、初心者は2~3セット、中上級者であれば4~5セット行う方が効果は高いと思われます。トレーニング回数や負荷を工夫してより効果的なトレーニングを行いましょう。

参考文献 荒川裕志 『効く筋トレ・効かない筋トレ』 株式会社PHP研究所

## 8月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 大会	3 休館日	4 大会
5 大会	6 大会	7 大会	8	9 大会	10 休館日	11 大会
12 大会	13 大会	14 大会	15 大会	16 大会	17 休館日	18 大会
19 大会	20 大会	21 大会	22 大会	23	24 休館日	25 大会
26 大会	27	28	29	30	31 休館日	

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  
よろしくお願ひいたします。

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

