

## 10月8日(月)体育の日は...



フールワンポイントレッスン	12:00~14:00	定員10名
トレーニングショートプログラム	11:00~11:30	定員20名
	14:00~14:30	定員20名



※どちらも使用料が必要となります。トレーニング室のご利用は中学生以上となります。各場所で当日受付の先着順となります。皆様ぜひお越しください!!!

## プライベートレッスンをご存知ですか？

暑さも和らぎ過ごしやすい気温になりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？さて、今回は守山スポーツセンターの温水プールで実施している定期教室の1つ、プライベートレッスンについてご紹介いたします。

### 【内容】

お一人様20分のマンツーマンレッスンです。  
お客様のご希望に添った内容のレッスンをいたします。  
例：「プールに潜れるようになりたい」、「大会に向けて速く泳げるようになりたい」、「各泳法を綺麗に泳ぎたい」、「水中での歩き方を教えて欲しい」、「横泳ぎや立泳ぎをやってみたい」、「子供に教えられようになりたい」、など!!



【対象】一般・中学生

### 【時間】

土曜日：18:00~18:20、18:30~18:50、19:00~19:20、19:30~19:50

### 【期間】

第1期：5月~7月、第2期：9月~11月、第3期：1月~3月（各期：全8回）  
平日は忙しいけど土曜日は空いている方、これからプールを始めてみたい方、定期教室に入りたけれど迷っている方、まずはプライベートレッスンを受けてみてはいかがでしょうか？  
ご不明な点はスタッフへお尋ねください！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♪

### スポーツの秋！！



「近くにスポーツセンターもあることだし、スポーツの秋だし、少しメタボ気味だし」と、運動を始めようかと思ったら・・・あれれ???肩が痛いぞ？

四十肩？五十肩？

仰向けに寝て両肩が浮く人は、四十肩・五十肩の予備軍です。特に猫背の人はご用心。ちょっと肩を動かすだけでも痛みが走る、いわゆる関節炎です。

病院で診てもらっても「老化現象ですね」と言われてガッカリなんてこともあります。年齢を経ても長く支障なく肩を機能させるには、「マッサージで筋肉をほぐす」「関節をゆっくり回す」「ストレッチで筋肉を伸ばす」など、日頃のお手入れが大切です。

ここリラクゼーションルームでは、鍼灸・マッサージで皆様のお手入れのお手伝いをさせていただきます。

筋肉の疲労回復、血流の改善に鍼灸・マッサージを... はり・きゅう院 かくすい

# トレーニングQ&A

**Q. 速筋と遅筋についての違いを教えてください。**

**A. 簡単に説明すると速筋は瞬間的に大きな力を発揮する筋肉で、遅筋は長時間、力を維持する筋肉です。**

## 【速筋と遅筋の特徴】

速筋は上記のように瞬間的に大きな力を発揮する筋肉のため、ウェイトリフティングや短距離走など、短時間に一気に筋力を使う競技に向いています。速筋は糖質をエネルギー源としていますが、筋肉中に糖質は少量しかないので、短時間で消費してしまいます。だから、そのパワーを長時間出し続けることができません。

速筋は普段の生活ではあまり使われないので、どちらかというといざという時の温存型の筋肉ですね！

次に、遅筋は全筋量の70～80%を占めていて、体のエンジン的な役割をしています。遅筋は大きな力を出すことはできませんが、主に有酸素運動など長時間運動を続ける場合に使われる筋肉で筋肥大はほとんどしません。その代わりに、有酸素運動などで遅筋を鍛えることにより、エネルギー生産できる筋肉になり、より多くの脂肪をエネルギーとして利用できるようになります。

## 【速筋と遅筋の効率的な鍛え方】

速筋は高負荷での筋トレ(8～12回が限界の重さ)を行い、セット間のインターバルは1分程度とりましょう。遅筋は低負荷での筋トレ(20～30回できる重さ)を行い、セット間のインターバルは30～60秒とりましょう。

何か疑問のある方はスタッフにぜひ、お聞きください！


## 10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 休館日	6 大会
7	8 大会	9	10 大会	11 大会	12 休館日	13 大会
14 大会	15	16	17 大会	18 大会	19 休館日	20 大会
21 大会	22	23	24	25 大会	26 休館日	27 大会
28 大会	29	30	31 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  
よろしくお願いいいたします。

 祝祭日及び  
第1・3・5日曜日

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



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

