



冬の水泳短期教室!!!

夏休みにも行ったお子さんの水泳短期教室を冬休みにも開催します！

12月24日（月）～12月27日（木）の4日間!!

申し込み方法は、往復ハガキのみとなります。

12月4日（火）必着となりますのでお早めにお申し込みください★



水中での筋トレ！！<上半身編>

2018年も残り1ヶ月となりました。みなさま今年の目標は達成しましたか？さて、今回は水中の筋力トレーニング<上半身編>についてご紹介いたします。

【トレーニング種目とポイント】(①②③は前歩き、④⑤は横歩き)

①お腹（腹直筋）：前方で膝と肘をクロスして合わせながら歩きます。

※肘と膝を合わせる時に背中を少し丸めましょう！目指せ6パック！！

②お腹（腹斜筋）：足を前に出し、出した足と同じ方向から上半身をねじって両手でお尻タッチします。

※上半身が斜めにならないように、背筋を伸ばして行いましょう！目指せくびれたウェスト！！

③二の腕（上腕三頭筋）：肘を曲げながら指先を上げます。手のひらで水を下方から後方へ押すように肘を伸ばします。

※腕を閉じたまま行いましょう！無くそう振袖！！

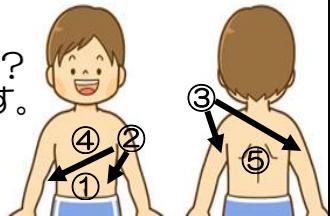
④胸（大胸筋）：足と一緒に腕も横に開き、足と一緒に腕はお腹側で手のひらを合わせて閉じます。

※腕は肘を伸ばしたまま行いましょう！目指せバストアップ！！

⑤背中（肩甲骨回り）：足と一緒に腕も横に開き、足と一緒に腕は背中側で手のひらを合わせて閉じます。

※腕は肘を伸ばしたまま行いましょう！目指せ逆三角形！！

呼吸は止めないように、使っている筋肉を意識して、力が入る時に息を吐きながら行いましょう！！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♪

花粉症の話



今年の猛暑で花粉を飛散する雄花の成長を促したため、大量に発育しました。

そのため、昨年の2倍以上の花粉（スギ・ひのき）が飛散すると予想されています。

花粉が飛ぶ季節になると始まる、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ。

スギやひのき、などの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。

正式名は「季節性アレルギー性鼻炎」です。

現在、日本人のおよそ4人に1人が、花粉症だと言われています。

冬の終わりから春にかけて、毎年、多くの人を悩ませています。

花粉が飛び始める前もしくは、症状が軽いうちに治療を始める（初期療法といいます）と、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。

もちろん、ハウスダストアレルギーにも効果あります。

お肌のケアには、美顔鍼が効果的です

かくすい

トレーニングQ&A



Q. 体脂肪を燃焼させるにはどうしたら良いですか？

A. 基本的には有酸素運動を最低30分以上継続して行いましょう。

有酸素運動を長時間行なうことは基本的なことです。今回はそれにプラスαのお話として遊離脂肪酸と体脂肪燃焼のメカニズムについてお話ししていきます。

【遊離脂肪酸を知ろう】

脂肪細胞にある中性脂肪が分解して血液中に放出されて、筋肉などの組織でエネルギーとして使われるときに遊離脂肪酸となります。運動量にもよりますが、遊離脂肪酸が使われるのは運動開始後10分を超えるくらいとされています。補足として、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物を飲んで1時間後～5時間くらいの間に有酸素運動をすると血中の遊離脂肪酸が増え体脂肪の燃焼効果が上がります。

【体脂肪燃焼のメカニズム】

有酸素運動をし始めて、15～20分は体内の糖と脂肪がエネルギーとして使われます。約20分後からはほぼ脂肪だけがエネルギーとして使われるため、脂肪の燃焼効果がアップします！なので、効果的に脂肪を燃焼したい場合は有酸素運動を最低30分以上は続けて行いましょう！補足として筋トレは有酸素運動をする前に行いましょう。先に筋トレをして糖を使うことで脂肪燃焼の効果も速くなります。

こういった知識なども少しあながて効率的なトレーニングをすると、メニューの改善やより良い効果を得られるかもしれません！！

12月のスケジュール

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

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

