



**本年もよろしくお願いたします!!**  
**定期教室は早い教室で1月8日(火)から始まります♪**  
**追加募集をしている教室もあります!**  
**電話またはホームページ・受付でご確認ください★**



## 水中での筋トレ! <下半身編>



新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願いたします。

今年も新たな目標を決め、ぜひプールにお越しください!

さて、今回は水中での筋力トレーニング<下半身編>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】** (①は後歩き、②③④⑤は前歩き)

- ①お尻(大殿筋): つま先を後方に伸ばしてから着地、足と同じ方の手で水を後ろから前に送り進みます。  
**※上半身を反り過ぎないようにしましょう! 目指せ美尻!!**
- ②太もも(大腿四頭筋): 膝を曲げた状態から、足の甲でボールを蹴るように水を水面まで蹴り上げます。  
**※蹴る動作は足首を伸ばして行いましょう! 冷え性予防に効果あり!!**
- ③もも裏(ハムストリング): 膝を曲げかかとをお尻に引付けて手で触りながら歩きます。  
**※かかとをお尻に引付けた時、膝が前方に突き出ないようにしましょう! 目指せ美脚!!**
- ④ふくらはぎ(腓腹筋): かかとを上げ、つま先立ちのまま歩きます。  
**※前傾姿勢にならないようにし、小さな歩幅で歩きましょう! 目指せメリハリ美脚!!**
- ⑤すね横(前脛骨筋): つま先を上げ、かかと立ちのまま歩きましょう。  
**※お尻が後ろに突き出ないようにし、小さな歩幅で歩きましょう! 目指せつまずき知らず!!**

呼吸は止めないように! 使っている筋肉を意識して、チカラ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♪

### 鍋の野菜の栄養と効能

冬の定番といえばやはり「鍋」

お鍋の定番野菜の栄養と効能について

白菜 カリウム・ビタミンC 長ねぎ 硫化アリル

春菊 カリウム・カルシウム・βカロテン・ビタミンK

カリウムは高血圧予防。

βカロテンは、風邪予防。活性酸素による、さびつきを抑えます。

ビタミンKはカルシウムが骨に取込まれる際に欠かせない栄養素です。骨粗しょう症や動脈硬化の予防に深い関わりがあります。

硫化アリルには、疲労回復効果や抗酸化作用があるとされています。昆布でダシをとると、カルシウム・鉄分・ヨウ素などミネラル分がとれます。



疲労回復には **はりきゅう院** かくすい

# トレーニングQ&A



**Q. これからトレーニングを始めようと思っています。何をしたら良いですか？**

**A. まずは目標を立ててみましょう。**

これからトレーニングを始めようと気持ちが先走ってしまい思い付きで運動を始めたと思ったら三日坊主なんてことはありませんか？せっかく運動する気になったのであれば目標を決めてから運動しましょう。

目標はどんなものでも構いません。ただしなるべく具体的な目標設定にしましょう。例えば「3キロ痩せる」、「週に2回5キロ走る」など目標を設定したうえでさらに余裕がある方は期間まで決めてみましょう。そうすることで目標を達成した後でもいつの間にか習慣化され、トレーニングを続けることができる場合もあります。

## 『具体的な内容』

どんなことでもよいと思いますが、まずは軽めの有酸素運動か自重での筋力トレーニングが良いかと思います。有酸素運動なら初めから5キロ、10キロのランニングは中々続かなかったりするものです。なので、初めは家の周りや近くの公園まで。慣れてきたら5キロのような感じで少しずつ慣らしていきましょう。

筋力トレーニングも同じような考え方で腕立てや腹筋、スクワットなどを初めは10回、慣れてきたら10回を3セットなど回数や、セット数を増やしてあげましょう。

目標を設定して楽しくトレーニングを行っていきましょう！！

## 1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 大会
6	7	8	9	10	11 休館日	12 大会
13 大会	14 大会	15	16	17	18 休館日	19 大会
20 大会	21	22	23	24	25 休館日	26 大会
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をおやめください。

皆さまのご理解ご協力  
よろしくお願ひいたします。

 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

