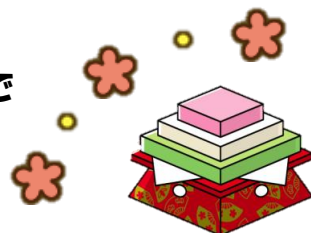


平成31年度 第1期定期教室の申込を開始します♪



申込期間は3月1日(金)からとなります。
内容が前回と変わっているお教室もありますので
詳しくは館内のチラシ・受付スタッフまたは
ホームページにてご確認ください★



予防改善トレーニング！＜腰痛編＞

日増しに暖かくなり、春が近づいてきていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
さて、今回は水中でできる腰痛の予防改善トレーニングについてご紹介いたします。

【ストレッチ】

- ①片膝を高く上げて両手で抱え、胸に近づけます。
- ②背中を少し丸め、お尻ともも裏の筋肉を伸ばします。
※歩きながら交互に伸ばしましょう。

【腹直筋（お腹）のトレーニング】

- ※腰痛の原因の一つとして腹筋の衰えがあります。
- ①膝を高く上げながら前歩きをします。
 - ②高く上げた膝と反対側の肘を膝につけます。
※膝と肘がつかなくても、つけようと意識をしましょう！
 - ③膝と肘をつけた時、少し背中を丸めます。
その後は①、②、③を繰り返しましょう！！



正面



側面



正面



側面

呼吸は止めないように！使っている筋肉を意識して行いましょう！！
プールで歩きながら行ってみたいはいかがでしょうか？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



寒気が過ぎて、暖かさを感じるようになると花粉の季節が訪れます。
日本で花粉量が圧倒的に多い、スギ・ヒノキの花粉は2～5月が多い時期にあたります。
イネ科の花粉は種類が多いため、春から初秋の長い期間飛散します。
ブタクサやよもぎのキク科の花粉は夏の終わりから秋にかけて多くなります。
今年の花粉の量は、例年の2倍。去年は少なめだったので、去年の5倍ともいわれています。
飛散の多い時間帯は**正午**（朝のスギ林からの飛散花粉が、都市部に到達する。）と**日没**（上空に舞い上がっていた花粉が、降りてくる。）といわれています。
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。

花粉症の予防・治療に…花粉鍼を是非一度ためしてみてください。

はり・きゅう院 かくすい

トレーニングQ&A



Q. トレーニングのビック3ってなんですか？

A. ベンチプレス、スクワット、デッドリフトです。

【ベンチプレス】

主に胸を鍛えるトレーニングです。使用する筋肉としては**大胸筋**、上腕三頭筋、三角筋（前部）などがあげられます。マシントレーニングではチェストプレス、自宅で行う場合は腕立て伏せで同じ筋肉を鍛えることができます。

【スクワット】

主に下半身を鍛えるトレーニングです。使用する筋肉としては**大腿四頭筋(太もも前)**、ハムストリングス、大殿筋(お尻)などです。マシントレーニングではレッグプレス、自宅で行う場合は自重のみでのスクワットで鍛えることができます。

【デッドリフト】

主に背中、お尻、ももの裏を鍛えるトレーニングです。使用する筋肉としては**広背筋**、大殿筋、ハムストリングスなどです。マシントレーニングでは広背筋を使用できるロウ、自宅ではなかなか難しいかもしれませんが、チューブなどを使用して鍛えることができます。

上記3つの種目はフリーウエイトで行う場合は非常に負荷が高くなる場合があるのでトレーニングする前に使う部位を軽くマシンなどで動かしたり、ストレッチをしてから行うようにしてください。

正しいやり方やその他トレーニングでお悩みの場合はお気軽にスタッフにご相談ください。


3月のスケジュール

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

