

定期教室 参加者 募集中♪

だんだんと暖かくなりましたね。

春は新しいことに挑戦するきっかけとなる時期ではないでしょうか？

定期教室に申し込み、新たなことに挑戦してみるのはいかがでしょうか？

申込は4/9（火）までとなりますので、参加希望の方はお早めに！！



予防改善トレーニング！＜膝痛編＞

競泳界では代表選考会を兼ねた日本選手権が始まりますが、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膝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立った姿勢で踵をお尻に近づけます。
- ②同じ方の手で踵を持ち、膝を後方へ引きます。
※太ももの前面が伸びていますか？
- ③反対側も行います。

【大腿四頭筋（太もも前面）のトレーニング】

※膝痛の原因の一つとして大腿四頭筋の衰えがあります。

- ①踵をお尻に近づけます。
- ②膝を伸ばしながらつま先を前方へ出します。
※足の甲でボールを蹴るように行いましょう！
- ③そのまま踵から着地して歩きます。
その後は①、②、③を繰り返し行いましょう！！



力が入る時に息を吐き、使っている筋肉を意識して行いましょう！！
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♪

内臓脂肪と皮下脂肪①

内臓脂肪と皮下脂肪の違いは？

内臓脂肪

お腹の中にある腸間膜という腸を固定する膜や内臓の周囲につく。

男性、閉経後の女性につく傾向がある。燃焼しやすい。

過剰な蓄積は「生活習慣病」の原因となる。

皮下脂肪

皮下につく（お尻や太ももにつきやすい）。女性、子どもにつく傾向がある。燃焼しにくい。

過剰な蓄積は睡眠時無呼吸症候群、関節痛、月経異常などの原因となる。



内臓脂肪は皮下脂肪に比べ代謝活性が高いため、食事を節制し、運動を積極的にすれば、皮下脂肪に比べ、比較的減らしやすい脂肪といわれています。

月間トレーニング便り



三大栄養素とカロリーについて

①三大栄養素とは？

1. タンパク質 (Protein) 2. 脂質 (Fat) 3. 炭水化物 (Carbohydrate) です。トレーニングしている人やダイエットをしている人は上の 3 つの栄養素をバランス良く摂取することが大切です。そして、そのバランスの事を 3 つの頭文字をとって (PFC バランス) といいます。

身体をつくるタンパク質 (P) は約 13~20%、エネルギーの貯蔵や組織の保護に必要な脂質 (F) は約 20~30%、身体を動かすエネルギー炭水化物 (C) は約 50~60%が良いとされています。トレーニングをする方やダイエットをする方はこの 3 つのバランスを意識しながら普段の食生活を見直してみましょう。

②カロリーについて

トレーニングやダイエットをする方は気になるカロリーですが、大きく分けて 3 種類あります。

1. 基礎代謝量約 60~70% 2. 身体活動量約 20~30% 3. 得意動的作用約 10%
基礎代謝量は身体を維持するために最低限必要なエネルギー、身体活動量は立ったり歩いたり活動するために必要なエネルギー、得意動的作用は食べ物を消化・吸収する際に必要なエネルギーです。

この 3 つ合わせたエネルギーを人は 1 日に消費しています。3 つ目の得意動的作用を少しでも増やすために 1 日の摂取カロリーは変えずに食事の回数を増やします。どれも個人差がありますので目安として知っておきましょう。 参考文献「効く筋トレ・効かない筋トレ」 株式会社 PHP 研究所

4月のスケジュール

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

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

