



第2期 定期教室について

7月1日(土)より教室の申込が始まります♪
各教室ごとに申込方法が異なります。詳細は
館内のチラシ・ホームページ・受付スタッフまで
お問い合わせください。
たくさんのご応募お待ちしております☆



水泳での呼吸方法！

天気の移り変わりの激しい季節、そんな梅雨時を越えたらもうすぐ夏休みですね！友達や家族でプールや海に行く機会も増えるんじゃないでしょうか？また、学校の授業でプールも始まりますね。今日は水泳の基本「呼吸の仕方」をご紹介します。

皆さんは泳いでいる時に「鼻が痛い！」とか口に水が入って「水を飲んでしまった！」という経験はありますか？水泳での呼吸はどうすれば上手にできるのでしょうか。

水泳の呼吸には色々な方法があります。今回は、水中で鼻から息を吐いて水上で口から息を吸い込む方法をご紹介します。

水中で鼻からブクブクと息を出して、顔が水上に出たら“パッ！”と言って息を吸い込む練習をしましょう。水泳の呼吸は、クロールや背泳ぎなど泳ぎの動作の中で繰り返し行うものなので1度だけではなく何度も繰り返して出来るように練習しましょう。

「呼吸法」は水泳と陸上では大きく違いますので、しっかり練習して正しい呼吸法を身につけましょう。

泳ぎを基礎から練習したい方は是非守山スポーツセンターへ練習に来てください。スタッフ一同皆様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♪

酵素って何？

食べたものが消化・吸収され、体を作ったり調子を整えたりする時、体の中ではさまざまな物質が休むことなく分解・合成されています。こうした化学反応をスムーズに進めるのが、酵素なのです。また、酵素は人間の体だけでなく、あらゆる動物・植物・微生物など、すべての生き物にあり、その生命を支えています。

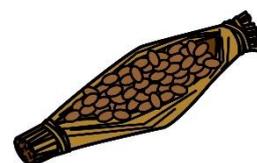
酵素にはいろんな種類があって、たとえば「消化酵素」にも、唾液に含まれる「アミラーゼ」はでんぷんを、「胃液」に含まれる「ペプシン」はタンパク質を、すい臓にある「リパーゼ」は脂肪を分解するなど、いろんな働きをしています。

その他にも①体をつくる・呼吸や血圧の調整をつかさどる

- ②老廃物を排出し、新陳代謝をうながす
- ③活性酸素を除去する
- ④栄養をエネルギーに変えて体を動かす
- ⑤けがや病気の快復を助ける

など欠かせないものです。

大根の「ジアスターゼ」、納豆の「ナットウキナーゼ」なども、よく耳にする酵素の一種です。発酵食品もしっかりとりましょう。



トレーニングQ&A

Q. 筋トシをするときの大事なポイントを教えてください。

A. 正しいフォームで行い、重りを下ろすときに、意識してゆっくり下ろしてください。

(エキセントリック収縮を意識して行う。)



今回はエキセントリック収縮についてお話していきたいと思います。

【エキセントリック収縮とは】

簡単に説明すると、重りをじっくり下ろすことで、筋肉をゆっくり伸ばしながら負荷をしっかりと与え、筋損傷を誘発させることです。

基本的に筋肉は重りを持ち上げたときに縮み、重りを下ろすときに伸びます。筋トシは負荷をかけながら、この伸縮を生かし、筋損傷をさせることで筋肥大につながります。筋トシで勘違いされがちなのが、重りを上げるときを重要視するよりも、下ろすときの方が重要だということです。

重りを下ろすときにストンと下ろしては十分な負荷がかからず、トレーニングの効果は半減してしまいます。感覚的には重りを上げるときは1秒くらいに対して、下ろすときは2~3秒かけましょう。普段、重りを下ろすときにあまり意識したことのない方はそこを意識するだけで、トレーニングの効果が大きく変わる可能性があります。筋トシのフォームチェックや、やり方など、気軽にスタッフにお声掛けください!!

7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 大会	8	9	10	11	12 休館日	13 大会
14 大会	15 大会	16	17 大会	18	19 休館日	20 大会
21 大会	22 大会	23 大会	24 大会	25	26 休館日	27 大会
28 大会	29	30				

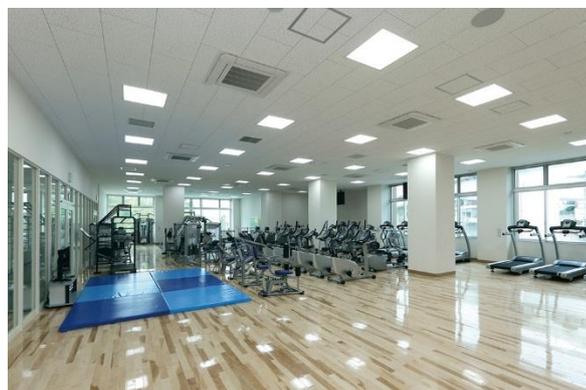
お願い

- ・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。大会予定は変更になる場合がございますので、受付スタッフにご確認ください。
- ・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おやめください。



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

