

## 第2期定期教室が今月から始まります！！



第1週より、火曜、木曜の定期教室が始まります。  
プライベートレッスン（水泳）は9/7からです。  
プライベートレッスンは1週間前AM9：00より  
受付開始となります。詳細は、お電話又は受付までお問い合わせください。



## 【バタ足】について

夏休みは終わりましたがまだまだ暑い日が続きますね。熱中症には十分注意しましょう！  
前回は「けのび」についてお話ししました。今回は「バタ足」についてご紹介します！



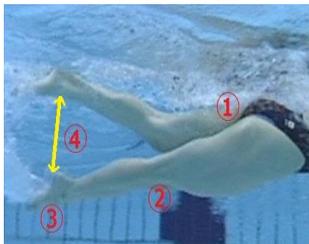
【バタ足】はクロールキックの基本です。クロールを泳げるようにするためには不可欠、また、楽に泳げるようになるためにも基本のバタ足を追究することは大切になります。

体の軸をぶらさずキックするために、まずは水中での姿勢を確認しながら脚だけの動きで進んでみましょう！  
脚は膝から下を曲げるのではなく、太ももの付け根から動かして、足の甲で水を打ちます。

そのため、体幹部の強さ、おしりや太ももの筋力が必要になります。また、足が柔らかくなるほどムチのように強いキックが打てるので、足首の柔軟性もポイントです。上下同じ幅に動かすことを心掛けると、キックが安定します。

### 【バタ足のポイント】

- ①太ももの付け根から脚を動かす
- ②膝は曲げない
- ③上下同じ幅で水を打つ
- ④足首は柔らかくする



守山スポーツセンターで練習してみてください！  
スタッフ一同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♪

### 脚がむくみやすいのはなぜ??

自律神経のバランスが乱れると水分の代謝能力が落ちてしまいます。

そのため、老廃物を上手く排出できなかったり、汗を上手く出せないといった状態になるためむくみやすくなります。

特に脚は重力に負けて循環が滞りがちになります。

また、むくんだ状態が続くとその部分が冷えやすくなるので、早めの対処が必要です。

むくみは、本来回収されるべき体液が、リンパ管に回収されずに残ってしまった状態。これを解消するためには、リンパマッサージをして、リンパの流れをよくするのが近道です。

### リンパの集まる場所

リンパ液はリンパ管を通りリンパ節に向かい、心臓へと送られます。

リンパ節は、頸部リンパ節・腋窩リンパ節（わきの下）・腹部リンパ節・そけいリンパ節（脚の付け根）・膝窩リンパ節（膝の裏）があります。

リンパの流れをよくするために一度マッサージを受けてみてください。違いがわかりますよ！

# トレーニングQ&A

**Q. 筋トシと有酸素運動の順番はどちらを先にしたら良いの？**

**A. 基本的には筋トシ⇒有酸素運動という順番にしましょう。**

今回はダイエットを目的とする場合のトレーニングについてお話ししていきたいと思ひます。

**【筋トシをなぜ先にするのか？】**

筋トシは基本的に短時間で大きな負荷をかけ、体内の糖分を消費します。有酸素運動は最初に糖分と脂肪を消費しますが、20分ほどすると脂肪が消費されるようになります。なので、基本的には20分以上有酸素運動をしないと十分なダイエット効果を得ることができません。しかし、筋トシを先に行い、体内の糖分を消費してから有酸素運動を行えば、糖分と脂肪を消費する20分までという時間を短縮し、より早く、脂肪だけを消費する状態に持っていくことができ、短い時間の有酸素運動でも効果を上げることが期待できます。

**【ダイエットにも筋トシは必要】**

ダイエットだからと有酸素運動だけやればいいと思ひている方が多くいますが、それは大きな間違いです。筋肉をつけることで基礎代謝量を増やし、1日辺りの消費量を増やすことができ、結果的に痩せやすい身体に変わり、ダイエットの効果も上がります。残念ながら、有酸素運動では基礎代謝量は増加しません。今まで筋トシをしたことがない方や避けていた方はぜひ、筋トシも取り入れてみましょう！筋トシについてわからないことがある場合はスタッフまでご相談ください！！

## 9月のスケジュール

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



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

