

第3期 定期教室の申し込みが始まります!!



11月2日(土)から、第3期の申し込みが始まります♪
お申し込みの締め切りは12月2日(月)となります。
子どもから大人まで楽しめる教室となっております★



ノーブクロールに挑戦!

みなさんこんにちは! 日中に気温もだいぶ下がってきましたね。季節の変わり目、体調には気をつけて! 前々回にバタ足のお話しをしました。今回はバタ足から繋がる【ノーブクロール】に挑戦してみましょう。ノーブクロールとは、呼吸無しのクロールです。ストロークのポイントを説明いたします。

【クロールのストローク動作】

- ①前方に伸ばした腕で、肘を伸ばしたまま体の前を通り、親指が大腿に軽く触れるまで水を掻きます。
 - ②大腿まで水を掻いた腕は、小指から水面に出し、親指を下に向け肘を高い位置に維持したまま前方へ回します。(この際、肘は伸ばしたままでも曲げてても良いです。)
 - ③回してきた腕は、肩の延長線上に親指から、肘・肩の順番に入水し前方に伸ばします。
- この①、②、③の動作を片手ずつ交互に繰り返し行います。
まずは歩きながら動作を確認すると上達への近道です!



【ノーブクロールのポイント】

- ・泳ぐ姿勢が安定するまでは、安定しやすいキャッチアップクロール(1ストロークごとに前方で左右の手を揃える泳ぎ方)がおすすめです!
- ・ストローク動作に意識が集中しすぎるあまり、バタ足が少なくなったり、止まったりしてしまうので、バタ足もしっかり意識して泳ぎましょう。

少しずつ寒くなり夕方以降は利用者の少ない時間帯があります。

練習するには狙い目! 是非練習にお越しください。スタッフ一同皆様のご利用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♪

便秘

なかなか治らない慢性的な便秘の原因は?

乳酸菌を摂っても青汁を飲んでも便が出ない、仕方なく下剤で出すとお腹が痛い。

便秘が続くとお腹も張って、気分も憂うつ。

便秘になるのは、**腸が動かない状態**になっているため。その原因は運動不足や偏った食生活にもありますが、加齢による機能低下も大きいのです。しかも、腸内に溜まった便はどんどん固くなっていくため、さらに出にくくなっていくという悪循環に…

慢性的な便秘を解消するには、**腸を動かすように**することが大切です。

- ① 食事の時間を習慣づける
- ② 偏った食生活を改善。(なん種類かの食品を食べる)
- ③ 炭水化物(お米)をとる

便秘の改善はこんな効果も期待できます。

- ① 肌荒れが改善
- ② むくみが解消
- ③ 痩せる体質に
- ④ アレルギー症状が緩和



トレーニングQ&A



Q. ダイエットに筋トレは必要ですか？

A. 多くのメリットがあるので、理想的なカラダを作りたい方には必要不可欠です！

- ①太りにくい身体にする・・・筋肉をつけることによって、基礎代謝量が増加します。基礎代謝は日常生活の中で必ず、自然に消費するエネルギーです。基礎代謝は1日の全エネルギー消費量の約60%を占めるため、とても重要といえます。
- ②健康的に身体が若返る・・・筋トレの内容によっては肩こり・腰痛の改善や姿勢の改善などにもつながります。筋肉量増加は脂肪分解、細胞の成長促進・免疫力の向上などの働きもあります。
- ③メリハリボディが作れる・・・ただ、体脂肪を落とすだけでは見た目に格好良い体にはなりません。有酸素運動はダイエットには確かに有効で、減量することは可能ですが、それだけではキレイに引き締まった身体は作れません。まずは基本的な筋トレから始めてみましょう！！

守山スポーツセンタートレーニング室にきて身体を動かしましょう。
スタッフ一同お待ちしております。

11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 大会
3	4 大会	5	6 大会	7 大会	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	22 休館日	23 大会
24 大会	25	26	27	28	29 休館日	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。
- ・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

