

本年もよろしくお願いたします!!



定期教室は早い教室で1月7日(火)から始まります♪
追加募集をしている教室もあります!
電話またはホームページ・受付でご確認ください★



泳いでいる最中足がつってしまうのはなぜ!?

みなさんこんにちは! 年末年始はいかがすごしましたか?

今回は少し雑学な内容です! プールで足をつってしまったことが1度はあると思います。痛いすよね (><) なぜつってしまうのか、また、つってしまった際の対処法をご紹介します。

【なぜつってしまうのか?】

つってしまう理由として考えられるものは、「身体の冷え」、「筋肉疲労」、「水分不足」があります。プールで泳いでいて水分不足になるのか?と思うかもしれませんが、水泳は全身運動なので、水中ではわからないだけで、実はかなりの量の汗をかいています。十分な水分補給をせずに泳ぎ続けて足がつってしまう、なんてことが良く見かけられる例ですね。

【つってしまったときの対処法】

- ・まずは落ち着きましょう。急な痛みなので焦ってしまいがちですが、落ち着いて床に足を付けゆっくりとつったところを伸ばしていきましょう。
 - ・少し落ち着いたら、すぐに泳ぎを再開せずに一度プールから上がってもう一度患部をゆっくりと時間をかけて伸ばしましょう。プールの水で冷えているので温めながら行うとより効果的です。
- ※つってしまった状態は筋肉が萎縮している状態で硬くなってしまっています。急激にグッと伸ばすと筋肉を傷めてしまう事もあるのでゆっくりと伸ばしましょう。無理して泳いでしまう人もいますが、痛みが残ってしまうので水分をしっかり摂って休むことをお勧めします!

年末年始のお休みで運動不足になった身体に水泳はいかがですか?
守山スポーツセンター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♪

シミ・くすみ

風が冷たく感じる季節になり、お肌の乾燥が気になる季節になりました。

シミが出来一番の原因は紫外線です。

紫外線を浴びることで生成される“メラニン”は、肌の生まれ変わりによって角質とともに垢として排泄されます。しかし、年齢を重ねると肌の生まれ変わりに時間がかかり、上手く排泄されず、シミとして定着してしまうのです。

また、加齢とともに肌は乾燥しやすくなるため、肌のバリア機能も低下し、ダメージを受けやすい状態に。毎日のお手入れでシミを定着させないためにしっかりと保湿し、バリア機能をサポートしましょう。歳を重ねることは止められませんが、見た目年齢を変えることは出来ます。

年齢に合ったお手入れをすることが大切です。

手の甲や首も年齢を感じるころなので忘れないでケアをしましょう。

美顔鍼もオススメです。



トレーニングQ&A



Q. BCAA (アミノ酸) は摂取した方がよいですか？

A. 必ず摂取する必要はありません。

【アミノ酸とは】

人の体の中で水が約 60%を占めていますが、次に多いものがタンパク質で約 20%占めています。そしてそのタンパク質の元になるものがアミノ酸で、アミノ酸は全 20 種ありますが大きく分けて、必須アミノ酸と非必須アミノ酸という 2 種類があります。

【BCAAについて】

運動をよく行う人やアスリートなどは運動で失ったアミノ酸を補給するためにBCAA：分岐酸アミノ酸（バリン、ロイシン、イソロイシン）を摂取しています。摂取するタイミングとしては運動後が良いでしょう。効果としては疲労回復や美容効果などがありますがBCAAを摂取する必要があると言われる必要なわけではありません。普段の食事で十分なアミノ酸の量は摂取できていますのでよく考えてからBCAAは摂取するようにしましょう。

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。

1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6	7	8	9	10 休館日	11 大会
12 大会	13	14	15	16	17 休館日	18 大会
19 大会	20	21	22	23	24 休館日	25 大会
26 大会	27	28	29	30	31 休館日	

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

