

インフルエンザ・風邪の予防



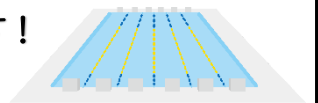
インフルエンザや風邪が流行る季節になってきました。皆様、予防対策を行っていますか？当施設ではインフルエンザや風邪予防のため、アルコール消毒を設置しております。皆様も体調管理に注意して楽しく身体を動かしましょう！



競泳のプールの長さは何メートル??

みなさんこんにちは！東京オリンピックまで約半年になりました！

今回はオリンピックの種目にもなっている競泳の豆知識をご紹介します！



【オリンピックで使用されるプール】

皆様1度はテレビで競泳の放送をご覧になったことがあるのではないのでしょうか？

実は、このような競泳の大会が行われるプールは「公認プール」という認定を受けたプールで開催されています。認定されるには様々な設備や条件がありますが、プールの長さも条件の1つになっています。

【プールの長さの条件】

競泳競技をテレビや生で見た時に、プールの各レーンのスタート側とターン側の壁に薄い板が設置されているのを見たことはないでしょうか。競泳はタイムの速さを競う世界。ターンやゴールの際に選手の手や足がこの板に触れると0.01秒まで正確にタイムを測定することができるようになっています。そんな測定に欠かせない板は厚さ1cmあります。スタート側、ターン側の両端を合わせると2cmの厚さがあります。もしプールの長さが50mちょうどで造られていて、この板を設置すると2cm短くなり49m98cmになってしまいます。そのため、大会を行うような公認プールではあらかじめ板の長さを考慮して50m2cmの長さで造られているそうです。

競技の世界ではタッチの差を競うため、プールも正確に造られているという事なのです。

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♪

痛みと向き合う



腰痛・肩こり・膝関節痛・捻挫・打撲などの痛みは患部の炎症と併せて痛みが発生し、急性痛と呼ばれています。炎症などは、治療によって改善しますが、なかには痛みが残ってしまうことも多くみられます。これらは、関節や神経の障害といった物理的な要因だけでなく、心理社会的要因（生活・就労・家庭環境などに起因するストレスなど）が関与し複雑に絡み合っただ難治性の経過をたどっていることも多くみられます。

痛みがあると消炎鎮痛剤（湿布薬）を貼ったり、安静にしたりすることが多いと思います。しかし、過度な安静を続けることもよくありません。整形外科的・内科的に原因が見当たらないのであれば、できる範囲での運動をおすすめします。ストレッチやラジオ体操など、無理をしない程度に行います。急に激しい運動をすると、かえって痛みが出ることもありますから痛みが強くない程度に継続して行うことが大切です。

トレーニングQ&A



Q. 速筋と遅筋についての違いを教えてください。

A. 簡単に速筋は瞬間的に大きな力を発揮する筋肉、遅筋は長時間、力を維持する筋肉です。

【速筋と遅筋の特徴】

速筋は瞬間的に大きな力を発揮する筋肉のため、ウェイトリフティングや短距離走など、短時間に一気に筋力を使う競技に向いています。速筋は糖質をエネルギー源としていますが、筋肉中に糖質は少量しかないので、短時間で消費してしまいます。だから、そのパワーを長時間出し続けることができません。

次に、遅筋は全筋量の70～80%を占めていて、体のエンジンのような役割をしています。遅筋は大きな力を出すことはできませんが、主に有酸素運動など長時間運動を続ける場合に使われる筋肉で筋肥大はほとんどしません。その代わりに、有酸素運動などで遅筋を鍛えることにより、エネルギー生産できる筋肉になり、より多くの脂肪をエネルギーとして利用できるようになります。普段のトレーニングでも、少し速筋と遅筋を意識しながら運動してみましょう。わからないことがあればスタッフまでお問い合わせください。

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。

2月のスケジュール

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

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

