

## 令和2年度 第1期定期教室の申込を開始します♪



申込期間は3月1日(日)からとなります。  
内容が前回と変わっている教室もありますので  
詳しくは館内のチラシ・受付スタッフまたは  
ホームページにてご確認ください★



## 背面キックに挑戦！

皆さんこんにちは！日中はだいぶ過ごしやすい気温の日が多くなってきましたね！  
以前クロールのお話をしました。今回は背泳ぎに入るための背面キックを紹介していきます。

### 【背面キック】

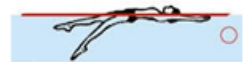
背面キックとは仰向けの状態でグライドキックをすることです。背泳ぎを泳ぐ際足が沈まないようにするために必要なキックとなります。

### 【背面キックのポイント】

- ・水面から膝が出すぎないようにしましょう。
- ・足の甲で水を蹴る意識をしましょう。
- ・体がくの字にならないようにしましょう。お尻が落ちると沈んでしまいます。
- ・クロールの時のバタ足よりもテンポよくキックを打ちましょう。
- ・呼吸法はクロールと変わりません、鼻から吐いて口で吸う。

### 【背面キックの練習方法】

- ①ビート板をお腹で抱え、仰向けで浮いてみましょう。
  - ②足が沈んでこないようにキックを打ってみましょう。  
力が入りすぎるのはよくないです。
  - ③ビート板で慣れてきたらビート板無しで行ってみましょう。
- ポイントはまだまだあります。お気軽にスタッフにお尋ねください！



## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 大切な睡眠

私たちの一日の約30%を占める睡眠時間。

私たちは眠ることで脳の疲れを癒し、心身の疲労回復して、ストレスを解消してくれます。

睡眠中は免疫力や治癒力も高まります。

アンチエイジングなどの視点からも夜間の成長ホルモンの分泌を増やすためには、PM10:00～AM2:00の睡眠が大切です。

質の高い眠りを得るためには、まず朝は太陽の光を浴びましょう。そして、朝食をきちんと食べましょう。これで体内時計がリセットされ、夜の眠りまでの一日の新しいリズムが動き始めます。日中はなるべく身体動かすように心がけましょう。ぬるめのお湯にゆっくりとつかったり、間接照明のような刺激の少ない穏やかな光で過ごすことが眠りの質を高める効果的な方法です。夜はぐっすり眠り、明日への英気を養いましょう。



# トレーニングQ&A



Q.守山トレーニング室にある体組成計って何ですか？

A.全身の脂肪量や筋肉量などを測定できる機材です。

【体組成とは】

体組成とは簡単に言うと「身体が何でできているか」ということです。主に骨、水分、筋肉、脂肪の4つでできています。骨、水分に関しては普通に生活をしていれば大きく変化することは少ないですが、筋肉と脂肪に関してはどのように生活するかによって変わることがあります。

【体組成計とは】

体組成計とは上の4つがどのようなバランスなのかを知ることのできる測定器です。上にも書いた通りどのように生活するかで数値が変わりますが運動をこれから始める時や、運動を始めてから自分の身体がどのように変わったかを知ることによって今までの運動プログラムが正しいのかを確認でき、目標の数値に近づいていけばモチベーションにもつながります。守山スポーツセンタートレーニング室にきて定期的に体組成を測定してみましょう。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。

## 3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 大会
8 大会	9	10	11	12	13 休館日	14 大会
15 大会	16	17	18	19	20 大会	21
22 大会	23	24	25 大会	26	27 休館日	28
29 大会	30	31				

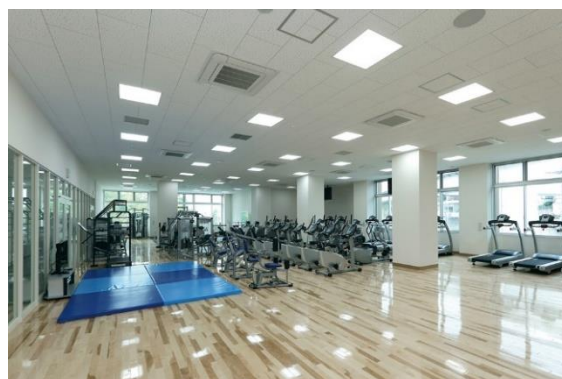
お願い

- ・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

