

## 第2期定期教室が今月から始まります！！



第2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9/12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。



## 「できない」「ツライ」の原因は身体機能が衰えているから！？

皆さんこんにちは！今回は、久々の運動で思っていたように動けない！と感じる人の為に運動機能を改善させるメニューを紹介していきます。

何歳からでも始めやすい水泳ですが、「思っていたように泳げない」「思っていたよりもつらい」なんて感じたことはありませんか？そんな思いで水泳は苦手と感じてしまう人もいます。一生懸命頑張っているのに上手にならない。それはもしかしたら身体の機能の衰えが原因かもしれません。衰えてしまったらもう無理なのか？そんなことはありません。水中で負荷の少ないストレッチで改善していきましょう！



### 【ストレッチメニュー】

- ・肩まわりのストレッチ・・・水中に立った状態で大きく肩を回します。耳に肩を近づけるように肩甲骨をゆっくり動かすことが大切です。
- ・肩入れストレッチ・・・水中で壁から離れて立ち、両手を頭の上に伸ばしてプールサイドにつけます。ゆっくりと前屈して肩を入れ、肩甲骨まわりの筋肉をじっくりと伸ばしましょう。同じ要領で前後左右やってみましょう。

※各ストレッチ20秒以上かけてゆっくりと伸ばしましょう。水の中なのでリラックスしながら行えると思います。他にもまだまだいろいろなストレッチがありますので、お気軽にお声掛けください。皆様のご利用を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♪

### 夏の疲れ残っていませんか？

エアコンによる室内外の寒暖差、熱帯夜による睡眠不足、食欲不振など…夏の暑さによって体調を崩す原因はたくさんあります。

こういった負担は身体に対してストレスとして返ってきます。

身体を活動させる為には交感神経を活発にさせますが、長期的なストレスにさらされると身体は交感神経を高め続け緊張状態になり夜寝つきが悪くなったり、胃腸の活動が抑制され胃もたれ、便秘の原因になったりすることもあります。

鍼灸マッサージには身体をリラックスさせ副交感神経を優位に働きかける効果があります。副交感神経は身体を休ませる状態にして、血管を拡張させて栄養を運ばせやすくし、白血球の活動も高め免疫強化に努めます。

心身ともに夏の疲れを取り除き、

しっかりした食事と睡眠で丈夫な身体づくりをしましょう。



# トレーニングQ&A

**Q. 食事には具体的にどんなところに気を付けるとよいですか？**

**A. 摂取カロリーや食事の内容に気を付けましょう。**

皆さんはダイエット、筋トレ、健康のために食事の内容を気にしたことがありますか？  
気を付けようと思っているけどという人のために、具体的にどんなところに気を付けるとよいか簡単に説明したいと思います。

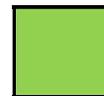
身体づくりや健康のためにやっていることの効果を高めようとしたときに、摂取カロリー（食事の量）、食事の内容（五大栄養素：炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミン）を意識することが大切です。体重の増減に関しては、原則的に摂取カロリーと消費カロリーの収支によって決まります。運動をしているのに体重が減らない人は、摂取カロリーが多いか、消費カロリーが少ないかです。日々の食事の内容、お腹がすいた時間食（お菓子など）を食べていないか？など気にしてみてください。身体づくりに関しては、五大栄養素の中でも三大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質）が大切です。食事全体の量もですが、タンパク質2割、脂質3割、炭水化物5割のバランスを意識して食事をしましょう。筋力トレーニングをして体を大きくしたい人はタンパク質の割合を増やせるようにしてみましょう。もちろん運動も大切なので守山スポーツセンタートレーニング室にきて一緒に身体を動かしてみてもいいでしょうか？スタッフ一同お待ちしております。

## 9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 休館日	5 大会
6	7	8	9	10	11 休館日	12
13 大会	14	15	16	17	18 休館日	19 大会
20 大会	21 大会	22 大会	23	24	25 休館日	26 大会
27 大会	28	29	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ことがございますので、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

