



定期教室へ参加ご希望の方は急いでお申し込みを!!!

夏の定期教室の申込み期間の締切が近づいています。
詳細はチラシまたはホームページでご確認ください。
定員を超えた場合、抽選となります。

♪ **たくさんのご応募お待ちしております** ♪



バタ足キックのコツは？

みなさんこんにちは！

気が付けばもう2020年も残り一ヶ月となりました。

寒さが厳しくなり、プールに来るのが億劫になってきている方も
いらっしゃるのではないのでしょうか？

さて、今回は水中姿勢について紹介しましたので

今回は水中姿勢を活かしたキックについて触れていきます。



☆バタ足のポイント☆

みなさんのバタ足キックは、どのようになっているでしょうか？

バタ足は、「両足を少し内股にするように」意識することがポイントとなります。

ビート板を立てた状態で下に沈める動作と、横に寝かせた状態で下に沈める動作では
後者の動作の方が多くの水を下に沈めることができます。

同様に、バタ足も内股にすることで水を抑える面積を増やすことができ
より多くの水に力を伝えることができますようになります。

太ももから内側に絞り込み、足の親指同士が触れるくらいがちょうど良いです。

冬場になり利用者の少ない時間帯もあります。ぜひプールをご利用ください。

スタッフ一同皆さま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♪

最近、よく足がつる…

寒くなり足がつることが多くなってきませんか？ ふくらはぎや足の裏、すねなど…

筋肉への神経伝達の不調により筋肉が強い収縮をしてしまうため起ってきます。

原因は身体の疲れや寒さで筋肉の血流が悪くなり、筋肉を動かすイオンバランスの崩れや、
エネルギー不足により収縮した筋肉が弛緩できなくなってしまうことにあります。

特に中高年になると加齢で筋肉の量が減り、血行不良や冷え、脱水傾向になりやすいため
起こりやすくなります。

対策として筋肉量が少ない場合は運動をして筋肉を増やし、疲れや筋肉の疲労がある場合は
ストレッチやマッサージでほぐして、共に血流をよくしてあげることが大切になってきます。

その他、イオンバランスを補うためスポーツ飲料を飲んだり、筋肉を動かすエネルギー源の
カルシウムを摂ったりすることも必要になってきます。

よい筋肉を保つため血流を良くし、あたたかい身体づくりをしましょう。

はり・きゅう院 **かくすい**

トレーニングQ&A

Q. 準備運動は必ず行わなければいけませんか？

A. 怪我の予防になるので必ず行いましょう！

皆さんは運動する前に準備運動を行っていますか？面倒だと思いそのまま運動を行うと急に身体に負荷がかかり怪我をしてしまうことがあります。

楽しく運動するためにオススメの準備運動を紹介します。

【しっかり時間が取れる方】

全身をストレッチしましょう。特に体幹部、股関節、肩関節などを10分程で1つのストレッチにかける時間は短めに！ラジオ体操のように大きく身体を動かしてもよいです。

【ゆっくり時間が取れない方】

いきなり負荷をかけて筋力トレーニングや走ったりするのではなく、軽い負荷で同じ動きをした後にトレーニングするようにしましょう！

トレーニング室で怪我無く、楽しく運動してみませんか？わからないことはスタッフにお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしております。

12月のスケジュール

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

