



## 感染症の予防

新型コロナウイルスが流行していますね。  
当施設では皆様に安心してご利用いただけるよう、  
感染拡大防止対策を実施しております。



安心・安全な施設づくりのため、皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

## 背泳ぎキックのポイント！



先日、お客様から背面キック（背泳ぎのキック）が「足を動かしているのに進まない」、「沈んでしまう」と相談を受けました。そこで、今回は背面キックにおけるポイントや注意点を紹介させていただきます♪

### ☆動かしているのに進まない☆

これは力が入り過ぎているかもしれませんね。まずは力を抜いてキックをしてみましょう。しなやかさが重要だと思います。また、膝が曲がると自転車コギの様な状態になり、進みにくくなります。水面から膝が出ないように、気をつけましょう。膝から下で小さくキックした場合も進みにくいので、膝を伸ばして太ももから足の甲で水をけりましょう。

### ☆沈んでしまう☆

頭が上がったり、進行先を見てしまうと腰が沈みやすく立った状態になっていきます。耳を水の中まで入れ、真上を見るように寝かせましょう。少し胸を張ると良いです。

浮く事がまだ難しい方は、プールサイドに腰を掛けてキックの練習をしてみましょう。自分の目で確認しながら練習できるので良いですよ。ぜひ、一度お試しください。

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### あたたかい身体で冷え性対策

手足の先が冷え、身体が温まりにくい冷え性。お悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？男性に比べ、筋肉量の少ない女性は特に身体が冷えやすく、冷え性になりやすいと言われています。最近では寒さも厳しくなってきたので、今回は効果が期待できる冷え性対策をいくつか紹介します。

#### ◎運動をして筋肉を強化

…特にお腹、腰、太もも等大きな筋肉を鍛えると血液量が多くなり、身体が温まりやすくなります。

#### ◎手足へのマッサージ

…血液が行き届きにくい末端の血行を促進し、血液循環のお手伝いをします。

#### ◎ゆっくりとした入浴

…身体を温めると血管が拡張し、血液が巡ります。リラックスして筋肉の緊張も解きましょう。

#### ◎バランスの良い食事

…エネルギーを燃やすための燃料となる栄養をバランス良く摂取し、身体を内部から温めましょう！

身体の不調があれば、ぜひご相談ください！

# トレーニングQ&A

Q. 急なダイエットにより伸び切った皮膚を縮ませるには？

A. 保湿+食事と運動で代謝アップ！

身体のたるみも顔のたるみと同じで入念にケアをすることが欠かせません。

皮膚の為にも健康の為にも減量は1ヶ月に1~2kgにとどめましょう！

減量したときの皮膚のたるみの対処として、ストレッチや筋トレで内側からの対処をするのが効果的とされています。ストレッチや筋トレで身体の代謝を上げ、皮下脂肪を減らすことで皮膚のたるみを軽減できます。さらに、たるんでいる部分のお肌を綺麗にし、保湿をすると肌荒れを防ぎお肌のハリを保つこともできます。

また食生活の改善も重要なポイントです。亜鉛が不足すると代謝に影響が出てきます。

牡蠣やレバー・チーズなど亜鉛が多く含まれている食べ物の摂取を心がけましょう。

理想のボディに近づけるよう守山スポーツセンターのトレーニング室で運動してみたいでしょうか？


困ったことがあればスタッフに相談してください。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	2	3	4	5 休館日	6
7	8	9	10	11	12 休館日	13
14	15	16	17	18	19 休館日	20 大会
21	22	23 大会	24	25	26 休館日	27 大会
28 大会						

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

