

## プール水抜き清掃のご案内

6月8日(水)～6月9日(木)の2日間  
プールはお休みになります。

なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室
- ・トレーニング室・リラクゼーション・ショップ



## 水泳の消化カロリーについて

みなさん、こんにちは！！

水泳は水の抵抗を受けやすく、全身の筋肉を使うスポーツです。  
そのため、スポーツの中でもカロリーを消費しやすいといわれており、  
競技だけではなくダイエットとしても取り組まれています。  
そこで今回は、水泳での消費カロリーの一例を紹介します。



体型や泳ぎ方によって個人差はあるようですが、消費カロリーは次の通りです。

○クロール：1時間あたり約500～700キロカロリー

○平泳ぎ：1時間あたり約350～450キロカロリー

○水中ウォーキング：1時間あたり約200～400キロカロリー

また、水泳にはストレス解消やリラックス効果もあるので健康推進にも期待できます。



夏に向けて理想のからだをつくりましょう!!  
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♪

### 健康的な体づくりに大切な膝

膝は全身を支えて重心の保持や歩行など大切な役割があり、靭帯・半月板・筋肉により補強されていますが障害が起こりやすい部分でもあります。

膝の痛みは歩行障害につながることもあり、生活の質を著しく低下させてしまいます。

原因は主に靭帯や筋肉の損傷、年齢にともなう軟骨のすり減りによる

変形性膝関節症が多く見られます。変形性膝関節症は退行変性と言われ、年齢と共に起こりやすいですが、健康的な筋肉、靭帯を維持することにより、出来るだけ予防することができます。

膝関節を支えているのは太ももの筋肉になるので、太ももの筋肉を鍛えることが重要です。

膝周りの筋肉が衰えると軟骨への負担が大きくなり軟骨の劣化につながります。

太ももの外側は強靱な靭帯で支えられていますが、内側の筋肉は年齢と共に弱くなりがちです。

弱くなるとO脚になり膝関節への負担も大きくなってしまいます。

また、かたよった歩き方も膝へ悪い影響を与えてしまいます。

膝の痛みを抱える方の多くに、歩く時に足裏の外側を使って歩く傾向が見られます。

その場合、膝関節の外側ばかりに負担がいかってしまいます。

特に足の親指がしっかり使われていないので、地面を親指でつかむ意識で歩くことにより

太ももの内側の筋肉も使われて膝への重心もバランスよくかかってきます。

鍼灸やマッサージは膝の痛みを緩和させ、動きやすい筋肉づくりに効果的です。

健康的な体づくりのために膝のケアに努めましょう。

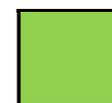
## 6月スケジュール

1日 (水)		16日 (木)	
2日 (木)		17日 (金)	休館日
3日 (金)	休館日	18日 (土)	大会
4日 (土)	大会	19日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)
5日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)	20日 (月)	
6日 (月)		21日 (火)	
7日 (火)		22日 (水)	
8日 (水)		23日 (木)	
9日 (木)		24日 (金)	休館日
10日 (金)	休館日	25日 (土)	大会
11日 (土)		26日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)
12日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)	27日 (月)	
13日 (月)		28日 (火)	
14日 (火)		29日 (水)	大会
15日 (水)		30日 (木)	大会

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・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

### 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。



祝祭日及び  
第1・3・5日曜日

愛知県名古屋市守山区竜泉寺2丁目112番地  
☎052-792-7066  
名古屋市守山スポーツセンター

守山スポーツセンター

検索

