

## 守山スポーツセンターがオープンしてから5年!!!

12月20日(日)第2競技場にてイベントを行います★

講習会・体力測定会・定期教室でも行っているやさしいエアロビクス・チアダンス

ZUMBA・ボクシングエクササイズも無料で体験できます♪

参加方法や詳細については、ホームページまたは館内のチラシをご覧ください★



## クロールの呼吸のポイント!!

前回に引きつづき今回も、水泳でのポイントのお話です。「呼吸が難しい」「呼吸が出来ない」「呼吸すると沈んで水を飲む」など、クロールの呼吸について悩みをよくうかがいます。上手に呼吸ができると、長く楽に泳げるようになります、楽しくなりますね。上手な呼吸のポイントは次のとおりです!!

①水泳の呼吸は、鼻で吐いて、口で吸います。水の中に顔をつけている時は、常に鼻から息を吐きましょう。一気に吐くより、少しずつ吐く事で体の余分な力を抜くこともできます。

②呼吸の時にバタ足が止まってしまうと、体がしずみやすくなってしまいます。呼吸時にはバタ足を止めずに動かし続けましょう。

③呼吸の時は軽くアゴを引き、視線は横を見るようにしましょう。首だけを動かすのではなく、体の回転(ローリング)を使って呼吸動作を行うと楽に行うことができます。前を見て呼吸をすると、足先が沈みやすくなりますので、注意しましょう。ぜひ、一度試してみてください。



## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 肝臓は強い?

今年も残すところ1ヶ月となりました。これから忘年会などお酒を飲む機会が増えてきます。次の日に飲み過ぎたかな・・・って思った時、ちょっと肝臓のことを気にかけてあげて下さいね。

疲れが抜けない、だるい、やる気が起きない等々の疲労倦怠感に加えて、背中などに湿疹が出る、白目が濁ってきた、背中に痛みがあるとなると肝臓はかなり疲れています。肝臓は右肋骨の下あたりにあるので、その辺が硬いというのは肝臓が疲れているサインだと思って下さい。

多少具合が悪くなってもひどく痛むものでもないのですが、日常を振り返り、また鈍い疲労感が取れなかったら、肝臓をいたわり休ませてあげましょう。アルコールを控え、休息をとると同時に、トレーニングで軽い刺激を与えることも効果的です。

日頃の食事・運動を含め生活習慣に気をつけることで、ご自分の健康を維持・増進することができます。さらに、鍼灸・カイロプラクティックなどでご自分の身体と心をメンテナンスしていくことも効果的です。

お気軽にご相談(無料)下さい。

### 今月のコラム

## 健康は幸せだなあ!

僕は今年、就職をして大阪から名古屋に来て初めての1人暮らしをしています!思った以上に1人暮らしはきつい!今までは、親にしてもらっていたことを全部自分がしないとイケないからです。こんな思いのまま生活を続けているうちになんと...

自分でも想像もつかないことが起こってしまいました。喉付近に口内ヘルペスを発症してしまい、何週間も食事がとれず、人生初の入院生活を送ってしまいました。入院生活は大変でした。点滴を24時間繋ぎっぱなしで喉の中は激痛で耐えられないくらいでした。

けれど、日数が過ぎていくにつれ段々と喉の痛みが引いていき、二週間後にやっとご飯を食べられるようになりました。

僕はその時、『ご飯ってなんて美味しいんだろう、食べられることって幸せだなあ』と心底思いました。

僕は初めて、健康の大切知りました!

もうあんな体験は二度とたくありません!

これからは、食事生活にも気を配り体調管理をしていきたいです。

今年も残りわずかですが、皆さんも僕みたいににならないように体調管理だけは気を付けてくださいね!ヽ(´▽`)/  
来年も元気な皆さんに会える事を楽しみにしています♪



# トレーニングQ&A

**Q. マラソンを始めたいのですが、何からしていけばいいですか？**

**A. まずはウォーキングなどから始め、必要な筋肉をつけましょう。**

マラソンを始めるといってもいきなりランニングから始めるのではなく、自分の体力や筋力に合わせて行っていかなくてはなりません。気持ちだけが先行してしまうと、ケガなどをしてしまいます。有酸素運動の始め方としては、①ウォーキング→②ジョギング→③ランニングという順番で行いましょう。あと、有酸素運動をするうえで大事なことはマラソンは短距離走ではないので、長時間(30分以上)持続的に運動をすることが必要です。それをまずは週2～3日からスタートし、体に慣れさせて少しずつ日数や距離を増やしていきます。

あと、同時にしなければならないのが筋力トレーニングです。マラソンに適した筋力は、筋肉を大きくするのではなく、主に筋持久力をつけなければいけません。負荷は少し軽めにし、回数を1セット20～30回で、できる負荷にして3～5セット行い週2～3日行います。特に下半身と体幹(腹筋や背筋)中心に鍛えていきます。体幹はコアトレーニングなどを行い、走るフォームがぶれないために鍛えます。(できれば体幹トレーニングは毎日行いましょう)

最後に有酸素運動や筋力トレーニングをした後は必ず、身体のケアも忘れないようにしましょう！

## 館内紹介

### 第二競技場



当スポーツセンター2階にあります第2競技場をご紹介します。

第2競技場の広さは30.0m×17.0mでバレーボール6人制1面、バドミントン2面、卓球6面、柔道2面、剣道2面、空手道2面、エアロビクス、卓球など各種スポーツに利用可能です。

特に他の競技場と比較し、大きな違いは武道が行える点で大型の鏡も常設されていますのでフォームチェックなどにも最適です。

男女更衣室、シャワー室も完備しておりますので練習後に汗を流して帰ることもOKです(=^・^=)

また室内に常設されています観覧席は106席(内2席は車イス席)設置しており、運動の合間にちょっとした休憩を取ることも可能です。

またスポーツ以外では運動会、子ども向けのイベントなど多目的に使用することも可能ですので「こんなイベントを行いたい」「こんな事はできるのかな？」等ご利用に際しご不明な点がございましたら一度スタッフまでご相談ください。

しかし…第2競技場も第1競技場同様、土、日、祝日は各種スポーツ大会での使用が多くなっている為、なかなか当日にすぐ利用することは難しくなっています(+\_+)


ご利用希望日時、種目がお決まりになりましたら受付窓口、お電話で空きの確認、ご予約ができますのでお気軽にご連絡ください!(^)!!

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

## 12月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 休館日

 祝祭日及び第1・3・5日曜日

## 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・会議場	9:00～ 21:00	9:00～ 21:00	9:00～ 18:00

●次の日は駐車場の混雑が予想されます●

公共交通機関をご利用ください。

12月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、19日(土)  
20日(日)、23日(水)、24日(木)、26日(土)、27日(日)

ご協力をお願いいたします。

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

