



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♪



自分の「できること」から始めてみよう!

皆さんこんにちは! シメシメとした梅雨時期、晴れた日には本格的な夏の暑さがやってきましたね(^_^);
今回は夏に向けて泳げるようになりたい! けどどんなことから始めたらいいのかわからない。
そんな方の為にレベル別の練習方法をご紹介しますと思います。

【レベル別練習方法】

①水慣れ→水泳経験のない方、水に恐怖心のある方におすすめ!

：水に慣れることを目標にし、水中を歩いたりして「水の気持ちよさ」を体感しましょう。

練習方法・・・水中歩行・水中での体操・浮く・顔をつける、潜る・水に入ってから呼吸等

②初心者→泳ぎが苦手な方、25m泳いだことがない方におすすめ!

：けのびやバタ足キックなどをして息継ぎなしで短い距離を泳ぐことを目標にしてみましょう。

練習方法・・・けのび・バタ足キック・片手のみのストローク・ビート板キック等

③初・中級者→息継ぎが苦手な方、クロールしかできない方におすすめ!

：息継ぎの基本を身につけることを目標とし、慣れてきたら別の泳法にも挑戦!

練習方法・・・前呼吸・横呼吸・背泳ぎや平泳ぎの基本キック等

今回は初心者向けの内容を紹介しました。練習方法に関しては他にもまだまだありますので、
お気軽にスタッフにお尋ねください!

水の中でも脱水症状や熱中症になります。こまめな水分補給を行ってください!
皆様のご利用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♪

老後を元気に過ごすために!

筋肉は一週間使わないと退化が始まります。

私たちの体は休むのではなく、毎日少しでも動かさないとはいけません。

休むのではなく休ませることは必要です。

脳をはじめ、筋肉、関節、目や耳の感覚器、神経も使って全身に伝わります。

バリアフリーや機能性住宅などは障害のある人には必要です。

しかし、便利な生活で体の各部をつかわないと、早く退化し老化が進みます。

一方では、特殊な仕事や記録目的のスポーツで体の一部を酷使しすぎて、老後に障害を残すことがあります。

厳しいトレーニングをしなくても、生活の労働と軽い運動（椅子の背もたれを持って軽いスクワットや腿上げ、踵上げ、くらいの運動を毎日続けてください。）で元気に過ごしましょう。



トレーニングQ&A

Q. 年代別でやった方がよい運動はありますか？

A. 同じ運動でもやり方を変えてあげると効果的です。

今回は年代別でやるとよい運動をいくつか紹介していきたいと思います。

20代～30代：この頃の体組成（筋肉量、脂肪量、代謝など）が40代、50代になったときに大きく影響します。有酸素運動はもちろん、筋力トレーニングを中心に行うとよいです。中でも**大きな筋肉を鍛える**ことのできるチェストプレス、レッグプレス、ラットプルダウン等がよいでしょう。

40代～50代：この頃は体の変化が気になりやすい時期になります。お仕事で猫背になったり家事で肩・腰に痛みが出てきたりします。そんな時は**肩甲骨や股関節周りを動かす**ことのできるロウ、ヒップアブダクション/アダクション、ストレッチ等がよいでしょう。

60代以降：一定の年齢を超えると身体機能が下がってきます。筋肉量をできるだけ減らさないよう、**負荷は軽めで体の動きが大きいもの**がよいでしょう。有酸素運動も大切ですが少しでも長く健康な身体でいられるようレッグプレス、ラットプルダウン、ストレッチ等がよいでしょう。

上記のマシンはすべて守山スポーツセンタートレーニング室にあるので、運動をあまりしない方も一度トレーニング室にきて身体を動かしてみたい方はぜひいかがでしょうか？
スタッフ一同お待ちしております。

8月のスケジュール

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

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

