



## 体力測定してみませんか！！

10月13日(日)に守山スポーツセンターの第1競技場にて  
10:00~11:30・13:00~15:30に受付いたします。  
普段運動している方・運動していない方問わず今の自分の  
状況を確認するために体力測定してみませんか。



## 水泳前の食事は？

みなさんこんにちは。  
今回はプールで泳ぐ時に食事はどうすればいいのかを紹介します。

水泳をする前は食事をしない方がいいとよく言われますが、実際はどうなのでしょう。たしかに水泳直前に食事をすると水泳時に消化不良を起こしてしまい、腹痛や嘔吐をしてしまいます。また、食事の消化には酸素が必要となりますので、食後に水泳を行うと酸欠になってしまいます。食事は水泳前1~2時間程度を目途に摂って糖質を補給しましょう。

運動後はタンパク質をとって、筋肉の補給を行いましょう。水泳に限らずですが、炭水化物や脂肪を多量にとってしまうと皮下脂肪が増えてしまい、遅くなってしまいます。パンや揚げ物などおいしいものが多いですが、健康のためにも運動のためにも摂りすぎに注意しましょう。

食事は摂る時間によって得られる効果が変わりますので、時間や効果を調べて摂るようにして、プールで運動をしましょう。  
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♪

### 疲労回復には栄養、休養と十分な呼吸が必要

疲労やだるさは、精神的・肉体的に休息と栄養を求めるサインです。症状として、朝起きるのがつらい・だるくてやる気が出ない・集中力がない・食欲がない・体が痛むといったことが起こります。原因として働き過ぎや激しい運動、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、ストレスなどが考えられます。

体の活動源であるエネルギーとなるのは「炭水化物」「脂質」「タンパク質」です。これらの栄養素は体内で消化されてエネルギーに変えられます。エネルギーは筋肉を動かしたり、さまざまな生命活動を行うために欠かせません。

また、エネルギーをつくるために酸素が必要となってきます。呼吸によって取り入れた酸素を血液の流れで体中に送ることが大切です。そのため、肥満や猫背などの姿勢の悪化は肺の活動を圧迫してしまい、呼吸が浅くなってしまいます。不安や緊張のストレスも交感神経が優位になり、浅くて早い呼吸になってしまいます。運動不足も肺の動きを助ける呼吸筋の低下につながります。このような状態が続くと体を活動的にするエネルギーがうまく作られずに、慢性的な疲労になってしまいます。

疲労回復には十分な栄養と休養、そして呼吸によって酸素をしっかりと取り込むことが大切です。鍼灸やマッサージは体をほぐし、リラックスさせて呼吸のしやすい体づくりに最適です。疲れが溜まったている時は、呼吸がしっかりできているか気をつけてみましょう。



## 10月スケジュール

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

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

