

定期教室 参加者 募集中



守山SCでは、定期教室の参加者を募集中です！！
今回は、窓口から申込できる教室が多くありますよ♪
申込期間は、4月15日までです。
たくさんのご参加お待ちしております！



レッツ・スイミング♪◇平成25年度定期教室始まる！！

今月は5月から始まる定期教室の一部を紹介していきます。

■幼児水泳

遊びを中心に水泳の基礎となる水慣れを目的とした教室です。プールが初めてなお子様にお勧めです。また、水慣れが終わったお子様は、泳ぎの基本姿勢等の練習も行います。24年度にキンダークラスを受講している方の教室を悩んでいる方はぜひこの幼児水泳を受講してください。



■ジュニア水泳ハイクラス

背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目的とした、クロール習得後のステップアップ教室です。深いコースを2コース使います。背泳ぎや、平泳ぎにチャレンジしたい方、かっこよくおよぎたい方に合わせてレッスンが進みます。教室の時間はやや遅めですが、学校の宿題プリントや、音読も済ませてから一緒に泳ぎましょう♪

■成人水泳

身体に負担をかけず無理なく水泳の練習をする教室です。皆さんの要望が多かったため、復活しました！！水に顔をつけるのが苦手な方から4種目泳げる方まで幅広く対応した教室です。是非、ご参加ください。



他にも多数の教室を開講予定です。スタッフ一同皆様のご参加を心より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♪

花粉症大丈夫？

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それを排除するために「抗体」を作る働き（**免疫機能**）があります。この免疫機能が過剰に働いて、排除する必要のないものまで排除しようとするために起こるのがアレルギー症状です。

目・鼻・のどがムズムズ、痒い (>0<)!! 身体を病気から守るためになくしてはならない**免疫機能**。アレルギー症状はこの免疫反応が**誤作動**したようなものです。その誤作動を起こす原因となるものの一つが「ストレス」です。

「ストレス」解消には運動が一番！守山スポーツセンターで爽やかな汗をかいて“くしゃみ・鼻水とはさようなら〜”といきたいところですが・・・なかなかうまくいかないものですね！？「花粉症」をお持ちの方は、マスク・眼鏡・点鼻薬 etc…様々な対策を講じているかと思いますが。予防法として花粉が飛散する直前から治療を始める「初期療法」が効果あるとされています。

市販薬を使って、自分で初期療法に取りかかることも出来ますが、「眠気」、「口の渇き」など薬による副作用は少なからず起こってしまいます。

その対策の一つとして薬を使わず**免疫力をアップ**させる**鍼灸**がぜひおすすめです。乾燥から肌を守り鼻の通りをスムーズにする方法等のサービスをご提供いたしております。

まだまだ花粉のつらい時期は続きますが、鍼・灸・マッサージなどでご自身の身体と心をメンテナンスしていくことが効果的です。もちろんご相談でもOKです！！

お気軽にお立ち寄りください。



今月のコラム

寒さも和らぎ、暖かい日が増え過ごしやすくなってきました。

私は先日、運転免許の更新に行ってきました。普段から安全運転に気を付けているし大丈夫と思って講習を聞きましたが、意外と忘れていたことや再確認をすることが多く、今まで何気なくしている事こそ注意や再確認が必要だなと感じました。

春になると、今までとは違った新しい環境になったり、環境は変わらなくても気持ちを新たに生活をスタートさせたいという方も多いのではないのでしょうか。

今まで何気なくおこなってきたことで色々エネルギーを使うことに加えて、今までとは違った新しい状況に、なんとか自分を適応させようと、普段以上に頑張るエネルギーを使って、知らず知らずの内に頑張りすぎていることもあるため、注意が必要なんです。無理をせず頑張りすぎずマイペースで新生活や新しい事に挑戦したいものですね。

スポーツセンターでは平成25年度第1期スポーツ教室の募集をしています。新しいスポーツに挑戦するきっかけとしてスポーツ教室に参加してみたい方が多いのではないでしょうか。皆様のご参加お待ちしております。



《体幹を鍛えて腰痛予防！！》

今回は、前回の体幹という視点から関係のある『腰痛』についてお話をしていきたいと思います。まず、腰痛に悩まされている方、腰痛になってない方も自分自身の生活スタイルを見直してみましよう。自分も含め、周りの方で長時間のデスクワークや長時間、車などを運転する方などに腰痛持ちの方は多くありませんか？これらは長時間、同じ姿勢で生活をしているため腰椎などに負担がかかりやすくなっていることが原因の一つです。しかし、これはただ単に負担がかかっているばかりではなく、お腹周り筋肉、体幹が弱いことが原因で姿勢が悪くなり腰椎などに負担をかけ腰痛につながるということも考えられます。

では、実際にどのように体幹を強くしていけばいいかというと、まず自分自身の腹筋と背筋の筋力のバランスを知ることが大事です。腰痛はそのバランスがとても重要になってくるからです。腹筋だけ鍛えてもダメです。お腹周りを前後左右バランス良く鍛え、筋肉のコルセットを作りましょう！姿勢が良くなればメリットもたくさんあります！

歩き方や走り方の姿勢が良くなる、背骨の負担の軽減、肩こりの予防などさまざまです。

体幹トレーニングは自分に合った種目や負荷で行うこともとても重要です。何から始めていけばいいかわからない方は気軽にトレーニング室スタッフにお尋ねください！

自分自身でできることを見つけて腰痛の予防、改善につなげていきましょう！



館内紹介

フットサルコート



スポーツセンターには、屋外フットサルコートがあります。ここでは、貸コート利用とジュニアサッカー教室が行われています。

貸コート利用では1時間から30分単位での利用ができます。さらに、会員になると通常値段よりお得なお値段でご利用することができますので会員になる事をおススメします！！

原則はフットサルでのご利用になりますが、ご相談の内容次第ではその他のスポーツでも貸出を行いますので是非一度ご相談ください。

ジュニアサッカー教室は、毎週月～土曜日（金曜は休館）に幼稚園年中～小学校6年生を対象に行っています。

教室に入りはじめてボールを触ったという子から未来のサッカー選手を目指しているという子まで様々な子ども達が在籍しています。

教室では各カテゴリーに分け、その年代のレベルにあった指導を行っています。新年度会員募集を始めましたので一度体験・見学してみてください。

貸コート利用、ジュニアサッカー教室の受付・お問い合わせ等はスポーツセンター内リラクゼーションルームで行ってます。

お電話（052-768-6100）でのお問い合わせも受付しています。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。スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

4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 | | | | |



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 屋外フットサルコート | 9:00～ 21:00 | 9:00～ 21:00 | 9:00～ 18:00 |
| リラクゼーション ルーム | 10:00～ 21:00 | 10:00～ 18:00 | 10:00～ 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。

4月6日(土),7日(日),13日(土),14日(日),20日(土),
21日(日),27日(土),28日(日),29日(日)

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

