

第2期 定期教室・夏の短期水泳教室(子ども)

7/2(土)～申込開始となります。
教室ごとに申込方法が、異なりますのでご注意ください!!
詳細は、ホームページまたは館内のチラシ・スタッフに
お問い合わせください。たくさんのご応募お待ちしております!

プールの長さは何メートル??

オリンピックなどのテレビで放映されているような競泳の大会は、公認プールという認定を受けたプールで開催されています。認定にはさまざまな設備や条件が揃っていないといけませんが、プールの長さについても認定の条件のひとつとなっているようです。

競泳競技をご覧になったときに、プールの各レーンのスタート側とターン側の壁に写真のような板がついているのを見たことはないでしょうか。ターンとゴールの時に選手の手や足がこの板に触れると0.01秒まで正確にタイムを測定することができるようになっていきます。この板は薄いように見えますが、厚さが1cmあります。これが両端にありますので、1cm+1cmで2cmとなります。もしプールの長さが50mちょうどで造られていて、この板を設置すると距離が2cm縮まり49m98cmになってしまいます。そのため、大会を行うような公認プールは50m2cmの長さで造られているようです。タッチの差を競う、競技の世界ではプールも正確に造られているということなんですね。

守山スポーツセンターのプールはこのような大会で使用することがないため25mちょうどでの長さです。プールの長さを感じながら泳いでみてください。

皆さまのご利用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♪

冷え性

暑い日や蒸し暑い日、肌寒い日と気温が日々違う毎日です。気候の変化に身体を合わせるのが大変です。私は冷え性だと自覚している方は対策を取られていますが、問題は、ご自分が冷え性だと思っていない方です。自分は暑がり、汗かきだし、足がほてってフローリングが冷たくて気持ちいいくらい、だから私は冷え性ではないと思っている方がみえます。

暑がりや冷え性ではないとは限りません。そんな方も足首を握ってみてください。ふくらはぎや足の甲は温かくても足首は冷たくないですか? おなかに手をあててみてください。胃のあたりや、下腹部、腰は冷たくないですか?

それは、冷えの現れです。

身体が冷えてくると、基礎代謝が下がります。また、ふくらはぎが張りやすくなったり、肩こりや腰痛の原因にもなります。

ストレッチや運動で血流をよくしたり、鍼灸やマッサージで身体を整えて、血流をよくすることによって、身体をあたためるのもよい方法です。

一度お気軽にご来館ください♪



今月のコラム

スタッフ研修を行いました。

スタッフ研修として一次救命処置についての研修を実施しました。映像や資料で「心配蘇生法」と「AEDの使い方」を学び、実技を行いました。

当館にはAEDが設置されていますが、最近はいろいろな場所にAEDが設置されているのを目にするようになってきました。そのような器具が設置されていても正しい使い方が分からないと、いざというときに正しい対応ができないため、当館では一次救命処置についての研修を行っています。

皆さまに安心して施設をご利用いただくために、これからも繰り返し研修を実施して、正しい知識と技術を身に付けていきたいと思っております。

暑くなり体調を崩しやすい季節となってきました。体調が優れないときは、お近くにスタッフにお声掛けください。無理をせず楽しくスポーツに取り組みましょう。



トレーニングQ&A

Q.熱中症の知識や予防法などを教えてください。

A.細目な水分補給を心がけ塩分と糖分不足にならないようにスポーツドリンクなどがオススメです。

今回は暑い時期に誰にでも起こりえる、**熱中症**の知識や予防などについてお話ししていきます。

①熱中症の種類やそれぞれの特徴

【熱失神】・・・皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減量して起こります。症状としては、めまい、一時的な失神、顔面蒼白などがみられます。涼しい場所に運び水分補給をすれば通常は回復します。

【熱けいれん】・・・大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下した時に起こります。症状としては、筋肉痛や手足がつる筋肉がけいれんするなどです。生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給すれば通常は回復します。

【熱疲労】・・・大量に汗をかき、水分補給が追いつかないと身体が脱水状態になり、全身のけん怠感や嘔吐、頭痛、判断力の低下などがみられます。熱失神と同様の処置をしましょう。

【熱射病】・・・体温の上昇により中枢機能に異常をきたした状態です。意識がない、言動がおかしい、応答が鈍いなどがみられた場合は、すぐに救急要請をし、全身に水をかけたり首筋、脇の下や大腿部などの大きい血管をアイスパックなどで冷やし、できるだけ体温を下げることを優先しましょう。

②効率的な水分補給

身体に吸収しやすいようにスポーツドリンクなどを2~3倍に薄め、20分前後の間隔で細目に補給しましょう。一気に大量の水分補給はNGです。身体の電解質のバランスが崩れ、かえって体調不良を引き起こします。また、キンキンに冷えたものより5~15℃くらいのものがオススメです！暑さと上手く付き合いながら運動を楽しみましょう！

館内紹介

第2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。

7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

●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。

7月2日(土)、3日(日)、6日(水)、9日(土)、10日(日)、16日(土)
17日(日)、18日(月)、23日(土)、24日(日)、25日(月)
26日(火)、27日(水)、28日(木)、30日(土)、31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

