

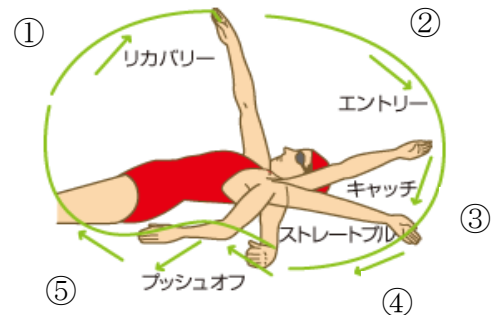
平成30年度 第1期定期教室の申込を開始します♪

申込期間は3月1日(木)からとなります。
内容が前回と変わっているお教室もありますので
詳しくは館内のチラシ・受付スタッフまたは
ホームページにてご確認ください★

背泳ぎを泳ごう！

前回は背面キックを紹介しましたので、つづいて背泳ぎのかき方を紹介します。

- ①リカバリー : まずは腕をまっすぐ上にあげていきます。その際、手の向きは内側を向けておきましょう。
- ②エントリー : 次にそのまま手を頭までまっすぐ上げていきます。
- ③キャッチ : 手が水の中に入るときに手首を外側に向け、腕を曲げないように小指から入水させます。
- ④プル : 手が水の中に入り次第、そのまま手のひらで真横に大きく回して水をかきます。
慣れないうちはゆっくりかきましょう。
- ⑤プッシュオフ : 自分の足先に向かって水を押し出すようにかきます。
この動きを両手で交互に行います。
片方の腕が②エントリーに来た時・反対側の手がももに触る
タイミングで①リカバリーの動作を始めます。



【背泳ぎのかき方のポイント】

- ・腕全体で水をかきましょう。
- ・わかりにくい時は陸上で練習するとわかりやすいです。

ぜひ、守山スポーツセンターで練習してみてください！スタッフ一同皆さまのご利用を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



スギやブタクサなどの特定の花粉が鼻やのど、目の粘膜についた時にアレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状を起こすのが花粉症です。症状が重くなると、皮膚のかゆみや頭が重い、だるさや不眠、集中力の低下など、全身にさまざまな症状が現れることがあります。

日本で花粉量が圧倒的に多い、スギ・ヒノキの花粉は2～5月の1ヶ月～1ヶ月半は花粉の多い時期にあたります。

イネ科の花粉は種類が多いため、春から初秋の長い期間飛散します。

ブタクサやよもぎのキク科の花粉は夏の終わりから秋にかけて多くなります。

花粉にはマスクが効果的です。ただし、風が強いと効果は激減するので過信は禁物です。マスクは吸い込む花粉を、1/3～1/6 減らせます。重要なのは、隙間を作らない事です。

内側にガーゼを当てるとより花粉を除去できます。

晴れて気温が高い日、空気が乾燥して、風が強い日は要注意です。

花粉鍼を是非一度ためしてみてください。

トレーニングQ&A

Q. ロコモティブシンドロームって何ですか？

A. 運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることです。

《ロコモティブシンドロームになる主な原因について》

①運動器自体の疾患

変形性関節症、骨粗しょう症、脊柱管狭さく症、関節リウマチなどで痛み、筋力低下、骨折などによりバランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

②加齢による運動器機能不全

運動不足により筋力低下、持久力低下、バランス能力の低下などがあげられます。ロコモはメタボと同じ様に健康寿命（自立した生活ができる年齢）を短くする因子の1つです。ロコモにならないためには、身体の変化の早期発見や早期治療はもちろん大事な事ですが、まずは日常生活における運動不足を改善していきましょう！

体力には個人差があるので、まずはご自身に合った運動方法を見つけて、楽しく運動をすることが大切です！日々の生活に新しい刺激を与えてみましょう！ どういった運動をしていけば良いかなど不安や疑問のある方はスタッフにご相談ください！運動を生活のリズムに入れていきましょう！

3月のスケジュール

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

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。
- ・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。

皆さまのご理解ご協力
よろしくお願いいたします。

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



祝祭日及び
第1・3・5日曜日



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

