



定期教室に参加したい方は急いでお申し込みを!!!

夏の水泳短期教室と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。

定員を超えた場合公開抽選となります。

♪たくさんのご応募お待ちしております♪



【けのび】をマスターしよう

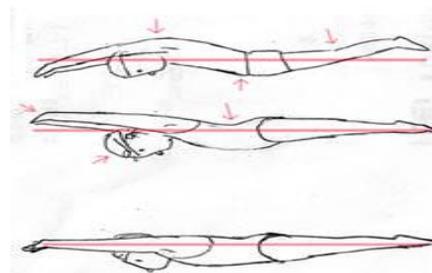
暑い日が続いていますね。そんな暑い日はプールで楽しく遊びませんか？

前は「呼吸の仕方」についてお話ししました。今回は水泳の基本「けのび」についてお話しします。

けのびは、腕・腰・足を一直線に伸ばし体を浮かせる姿勢です。この姿勢は、水の抵抗の少ない姿勢とされています。けのびが上達すると壁を蹴っただけで遠くまで進むことが出来るようになったり、その推進力を泳ぎにつなげやすくなります。水泳の上達には欠かせない姿勢となります。まずはこの姿勢で壁を蹴り、短い距離で目標を立てて練習をしてみましょう！

【けのびのポイント】

- ①息を止めると体に力が入ってしまい沈みやすくなるので、×
ゆっくりと鼻から息を出しながらやりましょう。
 - ②頭（目線）が上がると背中が反り、腰が沈みやすくなるため、×
目線は真下を向いてやりましょう。
- 是非守山スポーツセンターへ練習に来てください。
スタッフ一同皆様のご利用をお待ちしております。 ○



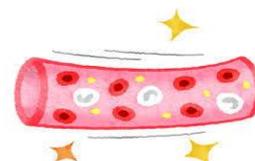
リラクゼーションルームからこんにちは♪

リンパ管とは

血液が流れる管は血管ですが、リンパ液が流れる管はリンパ管と呼びます。リンパ液の主成分は血液中の液体成分である血しょうです。

血液は心臓から出て、心臓に帰りますが、一部の血液は体の隅々で毛細血管から外へ出て、体内の細胞に酸素と栄養を届けています。届け終えた血液が再び血管に戻る際、戻れなかった水分を組織液といい、全身の細胞はこの組織液の中に浸った状態で存在しています。この組織液の一部が毛細リンパ管に入り、リンパ液となります。組織液には細胞から出た老廃物や細菌、ウイルスなどの異物が含まれており、それらも一緒にリンパ管に取り込まれます。

毛細リンパ管として始まってから静脈に注ぐまでの間にリンパ管は何度も合流を繰り返しますが、合流する部分にリンパ節と呼ばれる場所があります。リンパ節では、細菌や有害物質などの異物が血液循環系へ侵入するのを防ぐべく、免疫細胞が戦います。



免疫力の向上には体のケアも大切です！お気軽にお立ち寄りください。

はり・きゅう院 かくすい

トレーニングQ&A

Q. 腹筋を鍛える簡単な方法はありますか？

A. 簡単な腹筋のやり方をいくつか紹介します。

皆さん腹筋を鍛えていますか？スペースさえあれば毎日できるのに続けようと思ってもなかなか続きません。腹筋が弱くなってくると腰痛の原因、下っ腹が出る、便秘などになりやすくなってしまいます。そこで腹筋のやり方をご紹介します！

①初心者向け

壁から30～50センチくらい離れた所に座ります。
手を胸の前で組んで肩甲骨が付くようにもたれます。おへそを見ながら壁から肩甲骨を浮かせましょう。

②腹筋をより強く！

床やマットの上に仰向けになり膝を90度に曲げ、胸の前で手を組みおへそを覗くようにして起き上がります。肩甲骨が床から離れるか肘が太ももにつくまで起き上がりましょう。

上記のことを1日に10回を3回行いましょう！
毎日コツコツ行うことが大切です。
わからないことがあればお気軽にトレーニング室スタッフに聞いてください！



8月のスケジュール

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

