



## 冬の水泳短期教室!!!

夏休みにも行ったお子さんの水泳短期教室を冬休みにも開催します!

12月23日(月)~12月26日(木)の4日間!!

申し込み方法は、往復ハガキのみとなります。

12月2日(月)必着となりますのでお早めにお申し込みください★



## クロールを泳ごう!

みなさんこんにちは!今年も残すところあと1ヶ月!やり残したことはありませんか??

前はノーブルクロールを紹介しました、今回はステップアップして【クロール】に挑戦してみましょう。

水泳が苦手な人がクロールの中で一番の壁となる【呼吸】の動作を紹介していきます。

### 【クロールの呼吸動作】

- ①呼吸する側の手で水を掻きながら顔を横に向けていきます。※水中では「ん〜」と鼻から息を吐きます。
  - ②太ももまで掻いた時に顔は一番横を向いています。※このときに「ぱっ!」と勢い良く発音し反動で吸う。
  - ③手を前方に戻しながら顔も下に向けていきます。呼吸の動作はストロークに連動して行います。
- ノーブルクロールと同じようにまずは歩きながら動作を確認するのが成長の近道です!

### 【呼吸のポイント】

- ・②で顔が一番横を向いたとき、前方に伸ばしている腕に耳の後ろを乗せましょう。  
※腕と耳を離してしまうと頭が立ちやすく、姿勢が崩れる原因となってしまいます。  
(肩周りが固くて乗せられない方は、頭の頂点が進行方向へ一直線になることを意識しましょう。)
- ・首だけひねって横を向くのではなく、頭と一緒に身体全体を横に向けると顔が水面に出やすくなります。(名称:ローリング)
- ・呼吸に意識がいきまじりバタ足が止まりがちになります。  
バタ足も止めないでしっかり打ちましょう。



ローリング

冬場になり利用者の少ない時間帯もあります。ぜひ練習に来てください。スタッフ一同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♪

### インフルエンザ

冬になると感染が増えるインフルエンザ。

インフルエンザウイルスは、ウイルスが寄生しやすい水鳥→渡り鳥→ニワトリ→

ぶた→人間へと感染する間に形を変えて増殖します。

ウイルスが体内へ入ると、細胞の中でコピーを増やします。

増殖時、コピーエラー、変換などの異変を起こしやすく、

元のウイルスと形のちがうものができてしまいます。

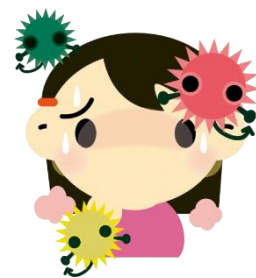
**なぜ、冬になると流行するのか?**

日照時間の減少・空気の乾燥によりインフルエンザが流行する原因となります。

日照時間が減少することにより日光にあたることでできる体内ビタミンBが増えず、免疫力を低下させます。また、寒さのため室内で過ごすことが多くなるため、人から人へ、感染しやすくなります。

空気が乾燥するとくしゃみの粒子が空中にとどまりやすく飛沫感染を起こしやすくなります。

ワクチンを打つことにより、病気に対する免疫を作ることができます。



# トレーニングQ&A



Q. 筋肉痛が酷くてなかなか治りません。

A. ストレッチや軽い運動をしましょう！！

張り切って運動をしたけど、次の日から筋肉痛やそのあとなかなか筋肉痛が治らないなんてことはありませんか？運動をした後にそのまま一日を終えてはいけません。

ストレッチや軽い運動をしましょう！

運動前にはよくストレッチをしたいと思います。運動後にもストレッチをすることは大切です。あとは軽い運動（ジョギングやランニング、軽めの負荷での筋トレ）をしましょう。運動後には身体が無意識にこわばった状態になりがちです。軽い運動を行い身体をリラックスさせることでこわばっていた身体をほどよいリラックス状態に戻します。また運動後の循環器系を正常に戻すことによって翌日の筋肉痛を軽減させることにつながります。

運動後にもストレッチや軽めの運動をして、できるだけ翌日の筋肉痛を軽くし、運動のやりすぎには注意をして楽しく運動しましょう！！

守山スポーツセンタートレーニング室にきて身体を動かしましょう。スタッフ一同お待ちしております。

## 12月のスケジュール

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

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

