



## 定期教室が今月から始まります!!!

プライベートレッスン(水泳)は5/16から始まります  
教室の1週間前AM9:00より受付開始です  
詳細は、お電話または受付までお問い合わせください



## 背泳ぎにチャレンジ!

皆さんこんにちは! 休館続きの3月でしたがいかがお過ごしですか?

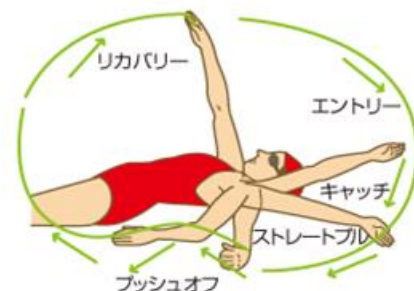
以前は背面キックのお話をしました。今回は背泳ぎを泳ぐためのポイントを紹介していきます。

### 【背泳ぎのストローク】

- ①リカバリー : 腕をまっすぐ上にあげます。その際、掌の向きは内側を向けます。
- ②エントリー : 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 : 手が水中に入る時に手首を外側に向け、腕は曲がらず軽く伸ばしたまま小指から入水します
- ④プル : 手が水中に入り次第、掌で真横に大きく水をかきます。
- ⑤プッシュオフ : 自分の足先に向かって水を押す。  
この動きを左右交互に行います。

### 【背泳ぎのポイント】

- ・掌だけでなく腕全体で水をかく意識で行いましょう。
- ・「片方ずつ」ではなく「交互に」の意識が大事です。
- ・ストロークは下にかきがちですが、横にかきます。
- ・呼吸はクロールと同じで鼻から出して口で吸う、です。



ポイントはまだまだあります。お気軽にスタッフにお尋ねください!  
皆様のご利用スタッフ一同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♪

### 大切な睡眠

私たちの一日の約30%を占める睡眠時間。

私たちは眠ることで脳の疲れを癒し、心身の疲労回復して、ストレスを解消してくれます。

睡眠中は免疫力や治癒力も高まります。

アンチエイジングなどの視点からも夜間の成長ホルモンの分泌を増やすためには、PM10:00~AM2:00の睡眠が大切です。

質の高い眠りを得るためには、まず朝は太陽の光を浴びましょう。そして、朝食をきちんと食べましょう。これで体内時計がリセットされ、夜の眠りまでの一日の新しいリズムが動き始めます。日中はなるべく身体動かすように心がけましょう。ぬるめのお湯にゆっくりとつかったり、間接照明のような刺激の少ない穏やかな光で過ごすことが眠りの質を高める効果的な方法です。夜はぐっすり眠り、明日への英気を養いましょう。



# トレーニングQ&A

**Q.運動中の水分補給は何を飲んだら良いですか？**

**A.基本的にはお茶、水運動中はスポーツドリンクが良いでしょう！**

**【普段から必要な水分量】**

皆さんは普段の生活でどれくらい水分を取っていますか？

ちなみに一日に必要な水分は、大体飲料として2ℓ + 食べ物に含まれる水分0.5ℓ = 全体で2.5ℓの水分を摂取するのが望ましいとされています。

**【運動をする時】**

運動中においては、汗などで体内の水分が外へ出てしまうため摂取するとよい水分量 + α で水分を摂取する必要があります。水分補給におすすめな飲み物として、基本的にはお茶、水で問題ありませんが運動をする場合には汗で水分のみではなくナトリウム、カルシウムなどのミネラル分も放出されてしまうのでミネラル分の入ったスポーツドリンクがおすすめです。ただしスポーツドリンクは思っている以上に糖分が多く含まれているので水で薄めて飲むなどして飲みすぎには注意しましょう。

わからないことがあればスタッフまでお問い合わせください。

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。

## 5月のスケジュール

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

※臨時休館が延長する場合がございます。

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



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

