

## スポーツの日について



7月24日は体育の日改めスポーツの日です。オリンピック開催を機に変更となりましたが、今年はオリンピックは延期となってしまいました。代わりにスポーツの日で、スポーツを盛り上げていきましょう。



## 水泳と健康について

皆さんこんにちは！3ヶ月の休館期間で運動不足になっていませんか？今回は水泳や水中運動がもたらす健康効果を紹介していきます。



### 【水泳が心身にもたらすメリット】

- ①体への負担が少ない : 浮力のある水中は、陸よりも重力が軽減され足腰への負担が軽減されます。ウォーキングやマラソンと同程度のカロリー消費も可能！
  - ②水圧効果で血流がよくなる : 泳いているときは体が水平状態になっているため陸地で立っているときよりも血流の流れがよくなります。末端まで血液が巡りやすくなるため、身体の機能改善にプラスの効果があります。
  - ③水中はリラックス効果あり : 湯船に浸かると「ホッとすする」ように水中にいただけでもリラックス効果があります。ストレス解消効果もあり！
  - ④効率よく全身運動ができる : 水泳は体全体の筋肉を使うため短時間でも十分な運動効果を見込めます。多忙な方でも無理なく継続することができ、身体への好影響を敏感に感じられます！
- その他にも・・・心肺機能の向上・内臓機能の向上・アンチエイジング・筋力アップ・体の柔軟性向上など様々なメリットが水泳にはあります！まだ水泳を始めてない方、この機会に始めてみませんか？

コロナウイルスの影響で自粛していた期間が長かったと思います。慣れるまでは無理せずゆっくり身体と相談しながら泳いでください！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♪

### 新型コロナウイルス

今年は桜も🌸チューリップも🌷藤の花も🌿見ることができず、寂しい春になってしまいました。

皆さんの自粛の頑張りで感染者数も減ってきました。

でも、第2波が懸念されています。

第2波あるかもという意識を持って、マスク着用、手洗い、アルコール消毒は、**気を抜かず続けていきましょう。**

少しくらいという思いは禁物!! 油断大敵です。

最近では、カラフルなもの、夏バージョンのレースのもの、粋な柄物など、様々な布マスクをしている方が多くみられます。

マスクでお洒落をして、気分をあげて、新型コロナウイルス拡大防止のため、もう少し頑張りましょう！

**自分のために！大切な人のために！**



# トレーニングQ&A

**Q. トレーニングは自分のやりたい種目すべてやってもよいですか？**  
**A. できれば毎日同じ種目ではない方がよいです。**

皆さんは1週間にどれだけ運動をしますか？ ちなみに1週間に2回の運動では現状維持といわれています。

普段から運動をしている方、特に週3日以上筋力トレーニングを行っている方は毎日同じ種目より、日ごとに種目を変えて筋力トレーニングをすることにより全身バランスよく鍛えることができます。

例としては月曜・木曜は上半身、火曜・土曜は下半身、水曜・金曜・日曜は休みこのような感じで1日に全身トレーニングするのではなく1週間の中でトレーニングする部位を変えてトレーニングすることで疲労を溜めることなく効率よくトレーニングすることができます。

※オーバートレーニング（オーバートレーニング症候群）とは、トレーニング（運動）のやりすぎによる肉体的・精神的に疲労がたまり慢性的な疲労になる状態のこと。

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

## 7月のスケジュール

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

