

## スポーツイベント開催のお知らせ♪



### フールワンポイントレッスン

10月12日12:00~14:30

17:00~19:30

定員10名※利用料が必要となります。

### ポッチャ体験会

10月20日16:00~19:00

参加無料です!



当日受付の先着順となります。皆様ぜひお越しください!!!

## 上達のコツは「頑張りすぎない」こと!

皆さんこんにちは! 緊急事態宣言が解除され、運動を再開し始めた方も多くなってきている頃かと思います。本日は水泳の上達に関するコツを少しだけご紹介します。

### 【頑張りすぎないこと】

うまくなるために練習を頑張らなきゃ! そう思って練習されている方は多いと思います。

やる気があればあるほど無意識に頑張りすぎてしまい、上達を妨げる要因になることがあります。

### 【頑張りすぎないポイント】

- ・苦しくなる前に休憩する・・・「少し息が切れてきたけどまだやれるから頑張ろう」と意気込み強く持つことは良いことですが、水泳を苦手とする方が急に頑張ってしまうと、苦しい印象がどうしても身につけてしまいます。「ちょっと心拍数が上がったから休憩しよう」それくらいの余裕をもって取り組むことがリラックスすることに繋がっていきます。
- ・できることをコツコツと・・・できないことにチャレンジすることは上達に必要なことですが、できることをコツコツと積み重ねることも、無理せず上達するためのひとつの方法となります。

※水泳はリラックス(脱力)しながら行うスポーツです。頑張りすぎることによって力が入ってしまうと泳ぎの妨げとなってしまい、上達の足枷となってしまいます。無理なく練習しましょう!

練習方法やアドバイスなど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♪

### 目の疲れは頭痛、肩コリの原因に

日々の生活の中でスマホ、テレビ、読書など目は常に使われているため、

気づいたら目が霞む、乾くなど目の疲れが溜まっていることはありませんか。

その疲れは目の周りの筋肉や首の後ろの筋肉(後頭下筋群)へのコリとなって表れてきます。

後頭下筋群は、眼球を動かす筋肉を支える役割を担っているため、

目の疲れによる負担を受けやすくなっています。

後頭下筋群の負担は首のコリとなり、頭への血流や神経を圧迫することで

頭痛や肩へと続き肩コリとしても表れてきます。



鍼やマッサージは、コリをほぐし身体の血行を良くするため、目の疲れにも効果的です。

ぜひ一度、ご体験されてみませんか。お気軽にご相談ください。

はり・きゅう院 かくすい

# トレーニングQ&A

Q. ランニングシューズの選び方がありますか？

A. 靴の硬さを気にしてみてください！

暑い夏が過ぎ涼しくなり、外でジョギング、ランニングをすると気持ち良い時期になってきました。運動をするときに靴を履くわけですがそんな靴（シューズ）の選び方を簡単にアドバイスしたいと思います。

靴を選ぶときに大切なことは「サイズ」、「形」、「硬さ」です。サイズ、形は普段靴を選ぶときに意識していると思いますが、靴の硬さはあまり意識していないのではないのでしょうか？靴の硬さで姿勢や疲労感が大きく変わることがあります。

具体的に靴の硬さとは、全体と特に靴底（ソール）の部分の硬さです。ソールが柔らかいものは、クッション性があり足が地面につく時の衝撃を和らげてくれるので、これからランニング（運動）を始めてみようという初心者の方にお勧めです。逆にソールが硬いものは、クッション性はないものの、力をしっかり地面に伝えることができるので、運動に慣れている人向けです。

上記のことを靴選びの参考にし、守山スポーツセンタートレーニング室にきて、身体を動かしてみたいはいかがでしょうか？ スタッフ一同お待ちしております。



## 10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	7	8	9 休館日	10
11 大会	12	13	14 大会	15 大会	16 休館日	17
18 大会	19	20	21	22	23 休館日	24
25	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。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

