

第3期定期教室の申し込みが始まります!

11月1日(日)から、第3期の申し込みが始まります♪
お申し込みの締め切りは12月7日(月)となります。
子どもから大人まで楽しめる教室となっております★



水中の姿勢を整えよう!

みなさんこんにちは! 新型コロナウイルス感染拡大による生活習慣の変化や、リモートワークによる身体の不調が出てきている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。猫背や姿勢の崩れも原因のひとつと考えられます。そこで今回は、水泳と姿勢の関係について紹介します。

☆☆姿勢のチェック☆☆

姿勢は日常生活に限らず、水中でも重要なポイントとなります。水中で「気を付け」の姿勢をとって立ちます。顎を引き、背中、お尻、かかとを壁にぴったりとくっつけ、目線はまっすぐ前に向けましょう。これが正しい姿勢です。

【姿勢が整うことによる水泳へのメリット】…ストリームラインが組みやすくなる
プールの床と並行になるように身体を倒し、指先から足のつま先までが一直線になるのを意識して手足をまっすぐ伸ばしてみましょ。この姿勢をストリームラインと言います。
足先が下がりやすくなるので、前のめりになるように姿勢をつくるのがポイントになります。
壁を蹴った後のストリームラインは、泳ぎの中で一番勢いのある動作になります。
せっかくの勢いを最大限に活かすためにも、ストリームラインの姿勢は意識しておこなってみましょ。

普段の姿勢が悪いとストリームラインがとりにくく泳ぎの効率が悪くなってしまいます。
姿勢を整えることで泳ぎにも健康にも良い効果をもたらすことが期待されますので、
守山スポーツセンターでぜひ一度お試ください。スタッフ一同皆様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♪

乾燥対策には血流改善が効果的です

秋になって、寒さと共に湿度が下がり気味になってくる乾燥。身体は寒さを感じると、皮膚の血管を支配する交感神経が高まり、血管が収縮して血流量が減少し、皮膚からの放熱を防ごうとします。その為、皮脂の分泌量の減少と共に身体の血流が悪くなり、水分が肌の表面まで十分に行き渡らなくなって肌は乾燥してきます。肌のカサつきは、痒みやシワの原因にもなりかねます。できるだけ肌に潤いを与えてあげることが大切になってきます。肌の乾燥を防ぐために、不足している毛細血管の血流をよくしてあげましょ。鍼灸マッサージは副交感神経を高める効果があるため、血流改善にととても適しています。心身をリラックスさせ凝り固まった筋肉をほぐし、血流をよくすることで身体も温まります。乾燥対策として、鍼灸マッサージをぜひお試ください♪



トレーニングQ&A

Q. 最近、よく耳にするロコモって何ですか？

A. ロコモティブシンドロームの略で、

『運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態』になることです。
ロコモには主に2つ原因があります。

① 運動器自体の疾患

変形性関節症、骨粗しょう症、脊柱管狭さく症、関節リウマチなどで痛み、筋力低下、骨折などによりバランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

② 加齢による運動器機能不全

運動不足により筋力低下、持久力低下、バランス能力の低下などがあげられます。

ロコモはメタボと同じ様に健康寿命（自立した生活ができる年齢）を短くする因子の1つです。

ロコモにならないためには、日常生活における運動不足を改善しましょう！

体力には個人差があるので、ご自身に合った運動を見つけて、楽しく運動をすることが大切です！

日々の生活に新しい刺激を与えてみましょう！

運動の内容など、疑問や不安のある方はスタッフに遠慮なくご相談ください！

11月のスケジュール

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

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

