



本年もよろしくお願いたします!!

定期教室は早い教室で1月7日(木)から始まります♪
コース割などのお問合せは、
電話または受付でご確認ください★



水泳の効果とは？

みなさんこんにちは！いよいよ新年があげましたね。
年末年始のお休みにより運動不足…なんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
さて、今日は水泳の効果について紹介していきたいと思います。

【水中での運動にはどんな効果があるの？】

水中動作は水の抵抗がかかるので、陸上動作よりも運動強度が上がります。
さらに水中では浮力が発生するので、陸上よりも高い強度の運動でも
関節への負担が少ない状態で運動が可能となります。
また、水圧によるマッサージ効果で血流が良くなり、疲労回復も期待されます。



▶さらに泳ぐことで…

先ほど紹介した水中での運動効果に加え、泳ぐ動作はさらに運動強度の高い動きになります。
全身に酸素を行き届けるために、血液の酸素運搬能力が上がり、最大酸素摂取量が増加します。
また、水中で泳ごうとすると自然と呼吸制限がかかり、心肺機能の上昇も期待されます。

年末年始のお休みによる運動不足解消にいかがでしょうか？
守山スポーツセンター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♪

血流を良くして免疫力UP！

冬になり空気が乾燥し、コロナやインフルエンザなどウィルスが気になるこの季節。
予防対策のひとつとして、自己免疫力を高めることも大切です。
生まれながら身体に持った自然免疫は、ウィルスや病原微生物が身体に侵入した際に
最初に働く大切な防御システムです。白血球は血液中を流れ、
細胞組織やリンパ液中に行き渡っていくため、血液の流れが大切になってきます。
しかし気温が下がり寒さが強まると、血管も収縮し血流が悪くなってしまいます。
マッサージや鍼灸は筋肉をゆるめ、血管が拡張することにより白血球の活動力が上がり、
免疫力を高めることにつながります。
全身の血流を良くしてウィルスに負けない身体づくりをしましょう。
お気軽にリラクゼーションルームまでお声掛けください。

トレーニングQ&A



Q. 運動をすることで精神的効果はありますか？

A. 精神的効果は高いと言われています！

健康には運動がよいとよく言いますが、皆さんの健康とは何ですか？
病気をしていなくてやりたいことができているだけで十分！！という方も
多いと思いますが、精神的にはどうでしょうか？日常は普段通りこなしていても、
不安や悩みが多くて夜あまり寝ることができないなんてことはないでしょうか？
そんな時は運動をして肉体的だけではなく、精神的にも健康な状態にしましょう！

運動をするとストレスを感じる「コルチゾール」というホルモンが減少し、
運動後に幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」というホルモンが上昇します。
ホルモンの分泌を促すためにはリズム運動を行うと良いとされていて、
簡単なものとしては、ステップ運動、ジョギングなどを行うとよいです。
ぜひ、守山スポーツセンターで運動をして健康な状態で毎日過ごしましょう！
困ったことがあればスタッフに相談してください。スタッフ一同お待ちしております。

1月のスケジュール

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

