



## 感染症の予防

当施設では皆様に安心してご利用いただけるよう、  
感染拡大防止対策を実施しております。  
安心・安全な施設づくりのため、  
皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



## スタートをマスターしよう！

長い距離を泳げる方でも、実はスタートが上手くできない…という方は意外と多いです。  
そこで今回は、スタートの水中動作についてご紹介いたします。

### 【やり方】

- ① ご自身の膝から踵までの長さだけ、プールの壁から離れたところに立ちます。
- ② 真上に軽くジャンプした勢いで身体を水中に沈み込ませながら、お辞儀をするように上半身を前に倒します。プールの床に手のひらを付けるようにすると、意識しやすくなります。
- ③ 身体がプールの床と並行になったら、ストリームライン(流線形)をつくり足の裏で壁を蹴ります。

### ☆ポイント☆

身体を沈み込ませる動作の際に身体を丸めてしまうとお尻が浮きやすくなり、深く潜りすぎてしまう原因になってしまいます。  
背筋は伸ばしたまま息を吐き、力を抜きながら沈み込みましょう。

泳ぐ動作の中で一番スピードの出るスタート動作をマスターし、  
よりレベルアップした泳ぎを手に入れましょう！  
スタッフ一同皆さまのご利用を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♪

### 花粉症に負けない身体づくりを！！

暖かい日が少しずつ増えてきましたね。ぽかぽかしてくるこの時期になると話題になる花粉症、お悩みの方も多いと思います。実は、誰もが発症する可能性をもっていると言われていています。

なぜ花粉症になるの？

➤花粉を異物と認識した身体が、防衛反応として刺激物質を放出するから

代表される症状…くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、肌荒れ、腹痛、睡眠障害 など

### ◆対策◆

免疫効果を正常に整え、抵抗力をつける身体づくりが大切になってきます。  
栄養のある食事や睡眠、ストレスによる自律神経の乱れを整えましょう。

はり治療には調整作用があり、乱れた自律神経を整える効果があると言われていています。  
鼻や目、のどの周りがあるツボを刺激することで、身体的にも精神的にもつらい症状の軽減につながるかもしれません。ぜひ一度お試しください。



# トレーニングQ&A

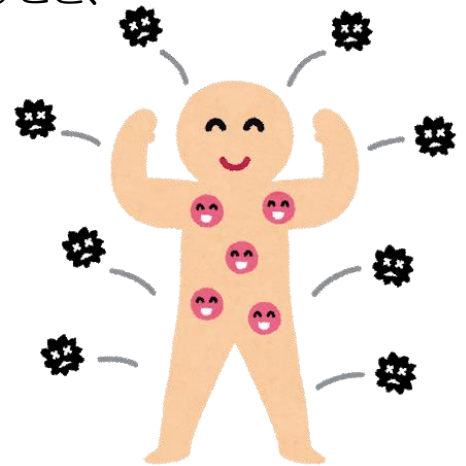
Q. 免疫力をあげるには？

A. 免疫力アップに効果的なポイント

- ①適度な活動性と休養のバランス
- ②からだを温める
- ③ストレスを減らす
- ④腸内環境を整える

新型コロナウイルスの流行により、免疫が気になるこの頃…。  
 巣ごもり生活からの「不活動」が身体を冷やし、免疫力を下げってしまう場合があります。  
 決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすこと、  
 ”活動”と”休養”のリズムを保つことが大切です。

運動は、あくまでも「**適度**」におこなうことが重要です！  
 過度な運動（オーバーワーク）は免疫力を下げたしまい、  
 逆効果となることも…。十分な休養と睡眠がカギとなります。  
 しかし、精神的ストレスは免疫の大敵となるので、  
 ストレスを発散するための適度な運動を心がけましょう♪♪  
 守山スポーツセンターで、気持ち良い汗を流しませんか？  
 スタッフ一同お待ちしております。



## 3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 休館日	6 大会
7	8	9	10	11	12 休館日	13 大会
14 大会	15	16 大会	17	18	19 休館日	20 大会
21	22	23	24	25	26 休館日	27 大会
28	29	30	31			

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。
- ・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をおやめください。

皆さまのご理解ご協力  
 よろしくお願いいたします。

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

