

## まん延防止等重点措置の発令に伴い

4/20~5/11 までの期間中は、**20:00**までに、  
退館していただきますよう、ご理解ご協力をお願いします。  
今後の状況により、期間は変更となる場合がございます。  
ホームページまたは窓口にてご確認ください。



## 手の平の角度は？

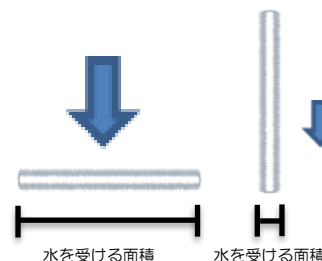
泳ぐとき、ご自身の手の平の角度がどうなっているか意識したことはありますか？  
実はこの手の平の角度によって、進む方向が大きく変わることがあります。  
カヤックのオールは、回してきたときに水を押したい方向に羽が向くように作られています。  
同じように、泳ぐときには水を押したい方向に手の平を向けて泳ぐことが重要となります。

例えば…

ビート板を横にもって水中に沈めるのと、  
縦にもって水中に沈めるのでは、水を受ける面積が違います。

少しでも多くの面で水をとらえ押し出すことができれば、  
ストローク数(手をかく回数)が減り、効率的な泳ぎに近づくかもしれません。

守山スポーツセンターでお試してください！  
かっこいい泳ぎを手に入れましょう！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♪

### 身体を円滑に動かす繊維組織ファシア

「ファシア」は結合組織として筋肉や臓器、皮膚や脂肪などをラップのように真空包装し、  
全身をくまなく覆って、人の形を保つための膜状の組織です。  
また、体全体の組織を支えているので第2の骨格と呼ばれています。

ファシアはコラーゲンや水分を含み、弾力や柔軟性を持つ組織です。  
その上、網の目構造をしているので動く度に、網の目が伸縮して  
身体の動きを円滑にサポートし、器官が同じ位置を保てるようになっています。

筋肉のコリや血行不足は、ファシアにも影響を与え、繊維組織のねじれや  
水分不足による癒着などを引き起こし、周りの組織に悪影響を及ぼすおそれがあります。  
その為、広範囲に及び動きの硬さ、痛みを発生させてしまいます。  
ファシアの動きを円滑にするためにコリをほぐし、ストレッチによって  
繊維の癒着をやわらかくし、常に正常な位置に戻させると身体も動かしやすくなります。



## 5月のスケジュール

1日 (土)	大会	17日 (月)	
2日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>	18日 (火)	
3日 (月)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>	19日 (水)	
4日 (火)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>	20日 (木)	
5日 (水)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>	21日 (金)	休館日
6日 (木)		22日 (土)	大会
7日 (金)	休館日	23日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>
8日 (土)	大会	24日 (月)	
9日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>	25日 (火)	
10日 (月)		26日 (水)	
11日 (火)		27日 (木)	
12日 (水)		28日 (金)	休館日
13日 (木)		29日 (土)	大会
14日 (金)	休館日	30日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>
15日 (土)		31日 (月)	
16日 (日)	大会 <small>(プール・トレーニング 18:00まで)</small>		

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・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

祝祭日及び  
第1・3・5日曜日

守山スポーツセンター  
キャラクター  
もりハート君

愛知県名古屋市守山区竜泉寺2丁目112番地  
☎052-792-7066  
名古屋市守山スポーツセンター

守山スポーツセンター

検索

