

プール水抜き清掃のご案内

6月9日～6月10日の2日間プールはお休みになります。

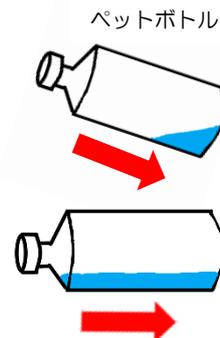
なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



理想的な水中姿勢とは？

水中で泳いで前に進むときは、身体がプールの床と平行になるような姿勢をとることが大切だと言われています。例えば、少しの水の入ったペットボトルがあるとします。そのペットボトルを横に倒したとき、口の部分または底の部分どちらかに少しでも傾きがあると、傾いた方に水が集まり重くなります。これは水中姿勢も同様です。重心が上半身の方あるいは下半身の方に偏ると、傾いた方に体重がかかり、沈みやすくなります。



さらに私たちは、浮き袋となる肺が上半身にあります。肺に空気が入っている状態で泳ぐので何もせずにいると上半身が浮きやすく、下半身が下がりやすい状態になります。

つまり、浮きやすくなる上半身に重心を持ってくると、ペットボトルで言う底と平行の状態に近づきます。少し前のめりになるような感覚で姿勢をつくるのがポイントです。守山スポーツセンターでお試してください！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♪

梅雨に起こる体調不良 気象病

気候の変化によって食欲不振、体のむくみ、めまい、頭痛や関節痛などの症状が現れることを気象病と言われています。日本では1000万程の人が気象病に悩んでおり、比較的発症頻度が高いです。



気象病は内耳が大きく関係しており、耳の鼓膜の奥にある内耳は気圧の変化を感じるセンサーになっています。このセンサーが過敏に反応すると、脳に過剰な情報が伝わり、自律神経が乱れて体に色んな変調が起こってきます。自律神経のうち交感神経が活発になると血圧が上がり、痛みを感じやすくなってしまいます。最も多い不調である頭痛だと、気圧が下がると血液に水分が溜まって、血管がむくんだように拡張し、神経を圧迫するので痛みが出てしまいます。

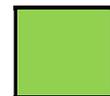
気象病の頭痛や体の痛み、むくみにはマッサージが効果的です。体の中から血流を良くし、リラックスさせることにより症状を緩和させることができます。また、気象病の予防には内耳への血流を良くするために耳まわりのマッサージも効果的です。日頃の適度な運動、栄養バランス、十分な睡眠によって気象のストレスに負けないよう自律神経を整える生活を心がけましょう。



6月のスケジュール

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

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

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

