

第2期 定期教室について



7/1(木)~8/9(月・休)に定期教室の申込受け付けいたします。
教室によって申込方法が異なることがあります。必ずご確認ください。
詳細はチラシ・ホームページ・広報なごやなどをご覧ください。
不明な点があれば受付スタッフまでお問い合わせください。
たくさんのご応募お待ちしております。

ストリームライン【流線形】とは？

新幹線や飛行機、船などの先端は尖っていますよね。
あの形は、進行方向に向かって進む時に受ける抵抗を出来る限り少なくできます。
抵抗が少なくなることでより効率的にスピードを最大限に活かしたまま進むことができます。
水泳のストリームラインも同様です。
新幹線や飛行機、船になった気持ちで体をまっすぐに伸ばしてみましよう。

ストリームラインのポイント

- 腕は進行方向に伸ばし手をしっかりと組む
- 指先からつま先まで一直線になるように伸ばす
- 腕は耳から耳の後ろあたりを挟むように
- 視線は真下を見る
- 頭をしっかりと入れる
- お腹とお尻にキュッと力を入れるように

壁を蹴った直後のストリームラインは、「泳ぐ」という動作の中でも、特にスピードのでやすいところになります。
また、ストリームラインで進んだ分だけ手足を動かして泳ぐ距離が短くなるので、ストリームラインが上手になると、よく進む且つ体力も温存できるとってもお得な技術です！
ぜひ、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♪

疲れやだるさの元になる「むくみ」

むくみとは体内の水分バランスが崩れ、皮膚の下に余分な水分が溜まった状態です。
余分な水分が体内に残るため、だるさや疲れやすさが出て来てしまいます。
立ち仕事や肥満等が原因で負荷が掛かり、長時間座ったまま同じ姿勢で動かないでいると脚に水が溜まりやすくなります。その他にも水分や塩分の過剰摂取での体内水分量の増加、疲労、睡眠不足などの要因もあります。
原因が一過性のむくみは重力や筋肉の動きによる影響を受けているためマッサージが効果的です。
むくんだ部分をほぐすことにより、滞った血流や水分代謝を良くし、流れを促すことができます。



むくみの予防としては、身体を動かすことが効果的です。脚のむくみに対しては座ったままでも良いので、かかとの上げ下げでふくらはぎを動かす、足首を回す、つま先を伸ばす等の筋肉の動きを動かす事で、滞った流れが解消され体が暖かくなります。
また、寝るときに脚を少し高くするのも予防になります。これからの時期は冷房による身体の冷えも要因になってしまうので、冷えすぎには注意しましょう。

はり・きゅう院 かくすい

7月のスケジュール

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

| 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・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 |

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。おやめください。

皆さまのご理解ご協力
よろしくをお願いいたします。

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



祝祭日及び
第1・3・5日曜日

