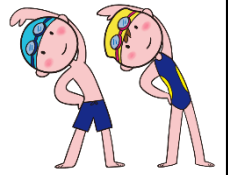
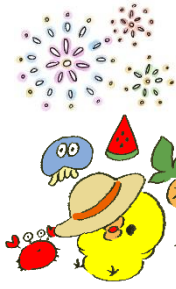


## 定期教室参加希望の方はお早めに！ピシッ！！

定期教室の申込は8/9（月・祝）まで受け付けいたします。  
教室によって申込方法が異なるので、必ずご確認をお願いします。  
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。  
申込多数の場合 8/10（火）11：00～ 公開抽選を行う予定です。  
たくさんのご応募お待ちしております。



## 水中での呼吸

皆さんは普段の生活でどのように呼吸を行っていますか？  
あまり意識したことがないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ヨガや筋トレ、ストレッチなどをするときには、鼻から吸って口から吐くという呼吸法を行うと耳にすることがありますが、水泳はその逆で【口から吸って鼻から吐く】方法で呼吸をします。普段の生活とは違う呼吸法なのでなかなか習得が難しい技術ですが、習得出来るとしっかりと呼吸ができるので、リラックスして気持ちよく泳ぐことに繋がっていきます。

### 水中での呼吸の練習法

口を閉じ「ん〜」と声を出しながら、水に顔を付けてみましょう。鼻からブクブクと息が出ていればOKです。苦しくなる前に水面から顔を出し、息を口から吸います。慣れてきたら続けて呼吸を繰り返してみたり、だんだん潜ってみたりしてみましょう。

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♪

### からだの冷やしすぎで起こる、夏バテ



暑さが厳しくなるこの季節、食欲が無くなりだるさを感じ夏バテになる人が多いと思います。暑くなると身体を冷やす為にたくさん汗をかき、水分やミネラルが多く流れ疲れやだるさが出てきてしまいます。



その為に水分補給が大切になってきます。

しかし、冷たすぎるモノや過剰な水分摂取により胃腸の機能に失調をきたし、胃もたれや下痢などの消化器症状が起こることで食欲不振となり夏バテになってしまうことがあります。また、長時間クーラーの効いた部屋にいるのも身体が冷え過ぎて、体温の調節機能が乱れて身体の不調につながります。

夏場は暑さ対策が大切ですが、身体を冷やし過ぎないように気にかけることも重要です。



冷えは血流不足や免疫力の低下、内臓機能の不調にもつながります。

時には運動をして固まった筋肉を動かし、たくさん汗をかいて体温の調節機能を正常に活動させ、マッサージなどで身体をほぐし、血流を良くして、冷やし過ぎて不調になった身体を中から温めることによって失調をきたした内臓機能へも正常な働きかけを行い夏バテ予防につとめましょう。

## 8月のスケジュール

1日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)	17日 (火)	
2日 (月)		18日 (水)	大会
3日 (火)	大会	19日 (木)	
4日 (水)	大会	20日 (金)	休館日
5日 (木)	大会	21日 (土)	大会
6日 (金)	休館日	22日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)
7日 (土)		23日 (月)	大会
8日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)	24日 (火)	大会
9日 (月)	(プール・トレーニング 18:00まで)	25日 (水)	大会
10日 (火)		26日 (木)	大会
11日 (水)		27日 (金)	休館日
12日 (木)		28日 (土)	大会
13日 (金)	休館日	29日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00まで)
14日 (土)		30日 (月)	
15日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)	31日 (火)	
16日 (月)	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	10:00～	10:00～	10:00～
トレーニング室	20:30	18:00	18:00
第1・2競技場	9:00～	9:00～	9:00～
軽運動室・会議室	21:00	21:00	18:00
屋外フットサルコート			

**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でおやめください。

皆さまのご理解ご協力  
よろしくお願いいたします。

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