

第2定期教室が9月からスタート！！



第2週より、火曜、木曜の定期教室がスタートします。
プライベートレッスン（水泳）は9/11からになります。
プライベートレッスンは1週間前の午前9：00より受付開始となります。
気になる方は、お電話か受付までお問い合わせください。



どこまで潜っていいの？



東京オリンピック・パラリンピックの開催により、スポーツへの関心が高まっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

スタート後潜っていい距離は？.....

飛び込み台から飛び込んだ後やターンの後から水面に浮かび上がってくる間に、競泳選手は水中動作をしてから浮かび上がってきます。バタフライとクロールはドルフィンキック、背泳ぎはバサロキック、平泳ぎはひと掻きひと蹴りという動作を水中で行ってから水面に浮上しますが、その動作をする間、何m潜っていいかご存じですか？

現在はルールとして【15mまで】と決められています。プールの真ん中にある12.5mの線の少し先です。守山スポーツセンターには、5mの旗の他に15mの印となる白いロープが張ってあるので、背泳ぎの方はそのロープを目印にすると分かりやすいかと思います。

競泳選手のような華麗な泳ぎを手に入れましょう♪
ぜひ、守山スポーツセンターでお試ください！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♪

ストレスが影響して長引く肩こりや腰痛

ストレスの原因は、職場や家庭の人間関係、仕事の内容など様々だと思えます。ストレスにさらされると体がストレスから身を守るために交感神経を高め、血圧や血糖値などが活動的になります。その際一時的なストレスは、痛みを麻痺させますが、長期的なストレスは、常に体へ負担を与え、常に緊張し体がリラックスできなくなります。また、夜もぐっすり眠れずに疲れもたまり、体も硬くなって肩こりや腰痛の原因にもなります。さらに、痛みを抑える物質の分泌が低下し、小さな痛みでもより強く痛みを感じやすくなってしまいます。その為、長期にわたって痛みをとれない、なかなか治らず我慢しながら生活を続けることになってしまいます。

9月のスケジュール

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



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