



感染症の予防

新型コロナウイルスが流行していますね。
当施設では皆様に安心してご利用いただけるよう、
感染拡大防止対策を実施しております。
安心・安全な施設づくりのため、
皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



バタ足、どのようになっていますか？

身体の中でも特に大きく重いと言われる筋肉がある脚。
せっかく動かすのですから、効率の良いキックを手に入れたいですね。
水を蹴る面積を大きくし水に力が伝わりやすくなると、ひと蹴りでよく進むキックになると
言われていますので、今回は意識するポイントをご紹介します。

●ポイント●

水を蹴るときには、足を倒す時に指先同士が触れ合うように内股に倒すと
水をとらえる面積が大きくなり、より進みやすいキックになると言われています。
力をグッと入れて倒すのではなく、力が抜けて内股に倒れるよう意識するのがコツです。

内股に倒す動作がスムーズにできるようになると、力みのない滑らかなキックに近づきます。
無駄な力みがない滑らかなキックは、体力の消耗も抑えられるかもしれません。
キックの際はぜひ意識してみてください。
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わ♪

からだをほぐして免疫力を高める

からだに侵入したウィルスなど病原菌をやっつけてくれる免疫細胞は白血球の中に存在し、
血液やリンパ液の中を流れています。その為、体内循環が低下してくると免疫細胞の
活動も低下してしまいます。

特に気温が低く乾燥しているこの季節はウィルスが活動しやすいのに対して、
人は体温が低くなって血流も悪くなるので免疫力も下がりやすくなっています。
また、過度なストレスも免疫機能の1つである白血球中のリンパ球や細胞のはたらきを
低下させてしまいます。免疫細胞も自律神経の働きによって左右されるため、ストレスを
解消してからだをリラックスさせることで免疫細胞を活動的にすることが大切です。

他にも、年を取ると免疫細胞が作られる骨髄や胸腺が萎縮、血流の悪化や免疫細胞の数が減少する
など、からだを循環しにくくなることで免疫力が低下するといわれています。

免疫細胞の活動力を高めるために、まず寒さやストレスでこり固まった体をほぐすことが
効果的です。ほぐれた体は血流が良く体温も高まり、白血球の運動も活発になり
栄養も行き届きやすくなります。睡眠時もリラックスでき十分な睡眠を得ることができます。
免疫力が低下すると、病気になった時に治りにくくなるので、免疫力を上げるように
健康的な生活を意識しましょう。

2月スケジュール

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

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のおやめください。

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

守山スポーツセンター

検索



祝祭日及び

第1・3・5日曜日