

## 令和4年度 第1期定期教室について



3/1～4/4 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。

## こむらがえりってなに？

みなさんこんにちは！  
最近運動中に、こむらがえりになった事はありませんか？

こむらがえりとは神経伝達の不調で起こる筋肉の強い収縮の事です。  
いろいろな要因はありますが、一番多いのは運動中にエネルギー不足に  
なってしまうことではないでしょうか。運動中に汗をかき体内のイオンバランスが崩れ、  
筋肉からの伝達が不調になることで、こむらがえりになってしまうと考えられています。



運動中の予防方法として2つあります。  
1つは、運動前後のストレッチです。疲労がたまっていると筋肉が緊張するので  
運動前後にはストレッチが効果的となります。  
2つめは、運動中の水分補給です。運動をしていると汗で水分が出てしまうので  
運動中には水分補給が効果的となります。  
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♪

### さまざまな症状を引き起こす首のコリ

普段の生活の中で慢性的に首の筋肉に過度な負担がかかると、首を支える筋肉が緊張し硬くなり  
コリができてしまいます。また、首の筋肉は目の動きも支えているためデスクワーク、パソコン作業、  
スマートフォン、編み物など集中しすぎて同じ姿勢が続き、気がついた時には首に負担がかかり重さ  
や痛みを感じてしまうと思います。

首からは腕へと続く神経がでているため、首の筋肉が硬くなると腕への神経を締めつけ腕のシビレ  
や痛み、進行すると筋力低下もあらわれます。

逆に腕の筋肉を使いすぎることで首の筋肉が硬くなることもあります。その他の症状として後頭  
部の神経や血管を締めつけるための頭痛や、自律神経へも影響を与えてしまうために、  
めまい・動悸や息切れ・血圧が不安定になることもあります。

体が硬いことで睡眠時もリラックスできず不眠や寝ても疲れがとれない、イライラするなどの  
症状も出てきます。

首のコリは多くの症状の原因になってしまうので、コリを感じたら早めに  
解消することが重要になります。鍼やマッサージは首の筋肉をやわらげるのに効果的です。

また、長時間うつ向き姿勢が続いたら首をゆっくり動かしたり  
伸ばしたりして緊張をとることも大切です。

ストレスも首の筋肉が硬くなる要因であるので、  
日頃からリラックスできる生活環境を整えると良いと思います。

## 3月スケジュール

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

