

定期教室参加者 募集中！！



日中暖かく過ごしやすい季節になりましたね。
動きやすい季節に新しい事にチャレンジしてみたいか？
定期教室をチャレンジするきっかけにしてみるのはいかがでしょうか
申込は4/4までになりますので、気になる方はおはやめに！！

自由形のルール

「自由」に「泳ぐ」と書く「自由形」ですが、ルールがあることはご存じですか？
今日は自由形のルールについてご紹介します。

自由形のルール

- ① 足はついて失格にはならない
- ② 足をつけてから再び泳ぎだす際に、プールの底を蹴ってはならない
- ③ 歩いてはならない

これらのルールを満たせばルール違反にはならないので、
犬かきで泳ぐこともルール上では認められるようです。
しかし、大会で犬かきのような泳ぎをわざとする選手は見たことがありません。
やはり、クロールで泳ぐのが現代では最速と言われているようです。

他にもいろいろなルールがあるのでまたご紹介できればと思います！
スタッフ一同皆さまのご利用を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♪

気疲れは体調不良のもと

新生活が始まるこの季節、慣れない生活環境にストレスを感じて
気疲れを起こしてないでしょうか特に責任感の強い方や感受性が豊かな方は、気疲れを
起こしやすい傾向にあります。

東洋医学では気は体を巡るエネルギーで生命活動を行う重要なものであり、血液を巡らせたり、
体を温めて風邪や病原体から守ったりする他、汗や尿などの代謝にも関係してきます。

目には見えないものですが、やる気がでない… 元気がない… 空気をよむ… など
気の文字は使われていて、何となく感じられるものだったりします。

気疲れを起こすと倦怠感、冷えや熱ぼいと言った体温の乱れ、集中できない、頭痛や目の疲れ、呼
吸が浅くなるなど様々な体調不良が起こります。体や脳が疲れているときは、神経が過敏に反応し
てしまう傾向があるため、痛みを強く感じやすく肩コリや腰痛なども感じやすくなります。

また、強いストレスも感じていると思うのでリラックスして心身共に休息を取ることが大切です。
気疲れの体に鍼灸マッサージはとても効果的です。鍼の刺激は副交感神経を高め、体をリラックス
しやすい状態にし、疲れを取ってくれます。気は飲食物からの栄養と呼吸から作られるので、マス
クをしての生活で呼吸も浅くなっているため、深呼吸をして酸素をたくさん取り入れることも心掛
けると良いです。

4月スケジュール

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

