



第2期定期教室がスタート！

今月の第2週より月、火、水、木、土曜日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レッスン当日の1週間前の午前9:00より受付開始となります。

他にご不明点があれば、お電話か受付までお問い合わせください。

クロールは手をまわさない！？

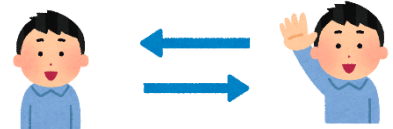
みなさん、こんにちは！！



みなさんはクロールを泳ぐとき手を回す、という風に表現しますよね。でも実際は、回しているのではなく複数の動きが一緒になって動いているだけなのです。なので、今回はクロールの手の動かし方を説明していきたいと思います。

- 1.手を上下に動かす
 - 2.肩をローリングさせる。
- この2つの動作を同時に行うことによって手を動かしていきます。

初めはゆっくりでも一つ一つ止めながらも、大丈夫なので少しずつ上達していきましょう。



ぜひ、守山スポーツセンターのプールで練習してみてください、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は♪

不眠症・眠れない、疲れが取れない

不眠症は4つのタイプに分けられます。寝つきの悪い「**入眠障害**」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「**中途覚醒**」、早朝に目が覚めてしまう「**早朝覚醒**」、ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感が得られない「**熟眠障害**」です。

原因として体の不調による不快感や痛み、高血圧などの他、ストレスや心の病気が多くみられます。ストレスを感じていると交感神経が高まって心拍数が上がり体が活動的な状態になってしまうので、ゆっくり体を休め眠ることができません。

さらに、筋肉を緊張させて肩や背中、腰が硬くなってしまい寝ても疲れが取れなかったり、寝返りができず起きると体が痛い、体に熱がこもってしまい入眠障害になることにもつながります。

不眠が続くと眠れないことに恐怖が生じ、緊張や睡眠状態へのこだわりのために、さらに不眠が悪化するという悪循環に陥ってしまいます。

まずは、ストレスを取り除き体をリラックスできる状態にすることを心がけましょう。

人は体温が下がる時に眠気を感じるので、体の火照りがある場合はゆっくりと入浴して

熱を発散させると、眠りにつきやすくなります。体に痛みやコリがある場合はマッサージで

硬くなった筋肉をほぐして、血流を良くすることも大切です。不眠症になってしまうと体調不良や慢性痛にも繋がるので、良い睡眠を取れるよう心がけましょう。

また、鍼灸は高まった交感神経を抑えて、体がリラックスできる副交感神経を優位にするのに効果的です。リラクゼーションルームにて鍼灸治療を行っておりますので、ぜひお越しください。

9月スケジュール

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

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

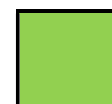
お願い

- ・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。

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

守山スポーツセンター

検索

