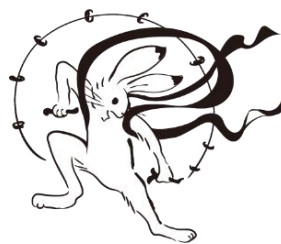


第3期 定期教室について



11月1日（火）～12月12日（月）に第3期定期教室の申込受け付けいたします。教室により申込方法が異なります。必ずご確認ください。
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。
沢山のご応募お待ちしております。



けのびについて

こんにちは！！

今回は水泳の基本「けのび」についてお話ししていきます。

けのびは、腕・腰・足を一直線に伸ばし体を浮かせる姿勢です。
この姿勢は水の抵抗が少ない姿勢と言われ、上達すると壁を蹴って、遠くまで進めるようになり進む力を泳ぎにつなげやすくします。
初めはこの姿勢で壁を蹴り、細かく目標を立て練習してみましよう。

ポイント

- 1.頭（目線）が上がると背中が反り、腰が沈みやすくなるため、目線は真下を向きましよう。
- 2.息を止めると、体に力が入ってしまい沈みやすくなるので、鼻から息を出しましよう。

スタッフ一同皆様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♪

寒くなると痛む関節痛

○関節痛の症状は気温に左右されることが多く、雨の日、寒い日などに痛みが強くなります。
年配の方で多い関節痛は、変形性関節症です。
主な原因は加齢により関節の軟骨が擦り減ることや損傷などによって起こります。
特に女性の方は筋肉量が少なく関節に負担がかかることと、加齢により女性ホルモンが減少し関節を支えている軟骨や筋肉の衰え、関節内の水分減少、更に血液の循環が悪くなったりすることによって関節痛が起こるともいわれています。

対策として適度な運動により筋肉をつけ、関節を温める事やカルシウムを積極的に摂りましよう。
鍼やマッサージにより筋肉をほぐしてあげることにより解消することができます。
負担が掛かったままの状態だと関節軟骨の損傷にも繋がる事があるので早めの対処が大切です。
男性に多く、主に足の指に起きやすい痛風、女性に多く左右対称で複数の箇所にかかるリウマチなどがあります。



関節の動きを支える関節軟骨はすり減ると再生されませんので、関節まわりの筋肉をつけて柔らかくすることが健康的な関節を維持することになります。

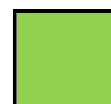
11月スケジュール

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

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。



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

守山スポーツセンター

検索

