

本年もよろしくお願いいたします



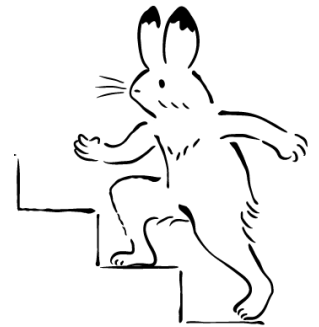
定期教室は1月10日(火)からスタートいたします。
日程や時間のお間違えの無いよう
確認して教室にご参加ください。



実は呼吸、3段階なんです！

みなさんこんにちは。
今回は呼吸についてお話していきたいと思います。

みなさんは水中で呼吸するときどのように行っていますか？
陸上と同じで、「すう、はく」では体が水中に沈んでしまいます！！
水中での呼吸は、「すう、とめる、はく」の3段階です！
息をとめることによって、肺に酸素がたまります。
肺に酸素をためると、水中で浮きやすくなって泳ぎやすくなります。



この呼吸を意識して泳いでみてくださいね。

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♪

健康的な姿勢には体のバランスが大切

○普段の生活の中で、気が付いたら前屈みの姿勢になり首から肩や背中、腰と丸くなりがちです。
その為、姿勢が崩れて上半身が硬くなって伸ばせずに中腰になり、足が上げられなくて歩きづらくなり、筋肉が硬くなり痛みを伴って痛みから生活の質の低下に繋がります。
特に女性は加齢により脊柱が左右に曲がるなど、脊柱の変性が起こりやすく姿勢が悪くなりがちです。主に、筋力量の減少や筋力低下、骨粗鬆症などが原因とされています。

また、背中の丸まった猫背状態が続くと腹圧が上昇して、腹部膨満や便秘など胃腸機能の障害になることもあります。胸をはれない状態は呼吸が浅くなる等の肺機能の低下にもつながり、気分がすぐれないことで心理面にも影響を及ぼし、うつ状態に陥ったりすることもあります。

骨格や筋肉量は個人差があるため、健康的な姿勢は見た目より体のバランスが大切になってきます。肩コリや背中が張る、腰が痛い、歩きづらい等の何かしらの状態のある方は体が硬くなり、うまく背骨や手足の関節が動かしづらくなっているために姿勢の崩れが起きています。鍼やマッサージなどにより、凝り固まった筋肉をほぐして関節を動かすための筋肉が正常に機能していれば、体のバランスが保たれて姿勢も正せることにつながり、肩コリや腰痛も改善されます。

1月スケジュール

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



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

