



### 令和5年度 第1期定期教室について

3/1~4/10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ので、必ずご確認ください。  
詳細はチラシ・ホームページなどをご覧ください。  
沢山のご応募お待ちしております。



## 手は進行方向に！！

みなさんこんにちは。  
泳いでいて、気が付くと真ん中の線を超える事はありませんか？  
そんな時に、気を付けるべきことをお伝えします。

クロールで手を入水させた後、前に伸ばします。  
その時、手の場所は肩の延長線上か、体の中心線上になります。  
理由としては、泳ぐ時体の一番前にある手が、  
船で例えると舵になります。  
その舵がまっすぐ前ではなく、左右にずれていた場合、  
体全体が左右に動いてしまうからです。



なので、まっすぐ前に泳ぎたい時は、手をまっすぐ前に伸ばしましょう。  
痛みのある方は、出来るところまで大丈夫です。  
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♪

血流を良くして体の動きを改善

○足が動かしづらい、首が回しづらい、朝起きると体が固まっていて痛いなどの体の硬さによる不調。東洋医学の見方として体が硬い原因に、筋肉中の血液が不足しているといったことがあります。血液が不足した筋肉は乾いた状態で硬く縮んだようになってしまい、うまく伸びなくて体が動かしづらくなってしまいます。年齢と共に進行しやすくなるので日々気をつけた生活が必要になってきます。硬くなった筋肉をやわらかくするためには、体を動かしたり、ストレッチが大切になってきますが、不足している血液を体内で作り出すことも大切です。血液は全身の骨の中心にある骨髄で毎日つくられています。つくるためには材料が必要になるため、飲食物から栄養をとらなければなりません。

血液中の赤血球をつくり出すために鉄分やタンパク質を多く含むレバーや赤肉、赤身の魚などのほか、野菜や卵、牛乳なども血液をつくるのに必要な栄養素になります。また、硬く元気のなくなった筋肉を活性化するのに、鍼灸マッサージは効果的です。筋肉をほぐして刺激を与えてあげることで血液の流れを良くして、動きやすい体にします。日頃の運動や食生活に気を配り、動きやすい体づくりを心がけましょう。



## 3月スケジュール

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

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

