

## 定期教室 参加者 募集中♪

暖かくなり、春の訪れとなりました♪

春は新しいことに挑戦するきっかけとなる時期ではないでしょうか？

定期教室に申し込み、新たなことに挑戦してみるのはいかがでしょうか？

申込は4/10（月）までとなりますので、参加希望の方はお早めに！！



## クロールで前に進まない！！

みなさんこんにちは。

今回はクロールで思うように進まないという方に対処法をお伝えします。

クロールで泳いでいる時になかなか思うように進まない！

こんなに頑張ってキックしているのに！！

ということがあると思います。

ですが、キックは頑張ってもなかなか進みません。

キックは頑張れば頑張るほど力が入り、力が入れば沈んで進みません。

そこでキックに集中するのではなく、上半身に集中しましょう。

キックはバランスをとることを意識して小さくします。

バランスがとれたら前に進むことを意識して手で水をかいてみてください。。



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♪

### 酸素不足によって起こる体調不良

酸素は体に取り込んだ栄養をエネルギーに変えて、体を動かし活動し続けるために重要な役割があります。長いマスク生活によって、気付かないうちに鼻呼吸から口呼吸になり、呼吸が浅くなり十分に酸素を吸収できていないことがあります。頭痛やめまい、疲れやすい、寝つきが悪いなどの症状は、酸素不足が原因かもしれません。

また、姿勢が前かがみの猫背状態だと胸の筋肉が縮こまり、肺が十分に広がりづらくなってしまいます。肺は横隔膜と肋骨の間の筋肉によって膨らみ縮みます。胸周りの硬さを感じる場合には、呼吸時の胸の動きに連動する首や肩、脇の下の筋肉をほぐすことにより呼吸もしやすくなってきます。1日に1回でも大きく深呼吸をして、肺を大きく膨らませると肺の動きも活動しやすくなってきます。その他、体に血行不良がある場合も取り込んだ酸素が全身に行き渡らないので、体の肌や筋肉にも悪い影響を与えてしまいます。運動や入浴、マッサージなどにより血行を良くすると代謝が良くなり、体の状態も改善していきます。

肺から取り込んだ酸素を全身の組織に運ぶための役割は、血液中の赤血球が担っています。赤血球が少ないと貧血になり、動悸や息切れ、倦怠感などの症状がでてきます。唇など血色の悪さを感じたら、赤血球の成分である鉄分を飲食物から摂るように心がけることも大切です。

## 4月スケジュール

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

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

