



## 定期教室が今月から始まります！！

みどりの日

定期教室は5/8（月）よりスタートします！  
プライベートレッスン（水泳）は5/13（土）からになります。  
教室の1週間前AM9：00より受付開始です。  
詳細は、お電話または受付までお問い合わせください。

## クロールの手のかき方はS字？I字？

みなさんこんにちは。  
今回はクロールの手のかき方の種類についてお話いたします。

みなさんはクロールの時、手のかき方はまっすぐですか？  
くねってますか？

どちらが正しいか、正解はありません！

S字のほうが速いとされていた時もあれば、I字のほうが速いとされていた時もあり、時代により変化します。

決まってはいませんので、自分が速い・泳ぎやすい方法で大丈夫です。

今まではS字だったけどI字のほうがよかったということもありますので、違ったかき方を試してみてもおもしろいです。



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♪

### 足の痛みから起こる体のゆがみや痛み

足は体重を支えているため、痛みだすとなかなか治りづらい場所でもあります。立ったり歩いたりする日常生活のなかで、特に足首や足の裏の痛みは我慢し続けると、痛みをかばった姿勢になるために不自然な立ち方や歩き方になってしまいます。その状態が長く続くと膝や股関節、腰などの別の場所に負担がかかり、新たな痛みにつながってることがあります。

例えば、足の裏に痛みがあると立ったり歩いたりする時に、足の裏全体的で地面につけず足の裏の外側をつく状態になってしまいます。この状態で歩き続けると、足全体の外側の筋肉ばかり使うことになり、逆に内側の筋肉が使われず弱ってきてしまいます。特に太ももの内側の筋肉が弱ると膝が外に開きO脚の状態になってしまいます。O脚になると自分の体重を膝の中心で支えずに外側ばかりで支えるため、膝のバランスが崩れて膝の痛みにつながります。

同様に足の開いたガニ股になると歩行時に足の筋肉のバネが十分いかせず、ドタドタと歩き衝撃が腰にたまってしまうので腰の痛みの原因にもなります。

骨に異常のない、足の筋肉による痛みは筋肉をほぐし、血流を良くすることで緩和できるので鍼灸やマッサージは効果的です。足の痛みを我慢してバランスを崩したままの生活は、骨の変形にもつながることもあるので、早めに対処することが大切です。

## 5月スケジュール

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

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	10:00～	10:00～	10:00～
トレーニング室	20:30	18:00	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

