



6月号

令和5年度・毎月1日発行



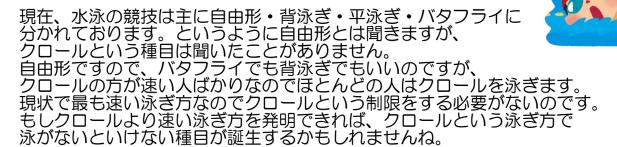
## プール水抜き清掃のご案内

6月14日~15日の2日間プールはお休みになります。なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ

## 自由形ってクロール?

みなさんこんにちは。 今回は自由形とクロールの関係についてお話します。



ぜひ、守山スポーツセンターのプールで発明してみてください。 スタッフー同、お待ちしております。



## ストレスは早めの対策が大切

ストレスは外からの刺激を受けた時、その人の耐えられる許容範囲を超えると起きてしまいます。 日頃の疲れや物理的に体に同じ動作を続けたり、痛みを受けたりした時は肉体的にストレスを受けます。また、精神的につらい事や嫌な事を受けた時にもストレスが生じてきてしまいます。ストレスは原因を取り除くのが一番ですが、生活環境や仕事、人間関係などは簡単には変えることができなかったりします。その為、ストレスをできるだけ解消することを心がけることが大切になってきます。 ストレスを受けると体をコントロールする自律神経のバランスが崩れてしまいます。体が攻撃されていると感じ、活動や緊張をつかさどる交感神経が優位になってしまいます。常に体に力が入った状態になってしまうため、ゆっくり眠れなかったり胃腸の活動の低下につながります。そこから疲れが取れない、やる気が起きない、肩や腰など体の痛みが出てくることもあります。

精神的なストレスは徐々に体に負担をかけてしまうので、肩こりや頭痛、寝つけないなどの状態が起きたら早めのストレス対策が大切になってきます。緊張した体をリラックスさせることを考え、趣味や軽い運動、深呼吸、ゆっくりと入浴したり、マッサージやハリで体をほぐすのも効果的です。ストレスは高血圧や精神的な病気にもつながることがあるので、痛みや不快感などの体からのサインを見逃さないことを心がけましょう。

はり・きゅう院 かくすい

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

| ご利用時間                               | 月~土曜日           | 第2·4<br>日曜日     | 祝祭日及び<br>第 1 • 3 • 5<br>日曜日 |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|
| プール<br>トレーニング室                      | 10:00~<br>20:30 | 10:00~<br>18:00 | 10:00~<br>18:00             |
| 第 1・2 競技場<br>軽運動室・会議室<br>屋外フットサルコート | 9:00~<br>21:00  | 9:00~<br>21:00  | 9:00~<br>18:00              |

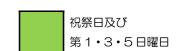
愛知県名古屋市守山区竜泉寺2丁目112番地

**☎**052-792-7066

名古屋市守山スポーツセンター

## 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。



守山スポーツセンター



