

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します。

現在、水泳の競技は主に自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライに分かれております。というように自由形とは聞きますが、クロールという種目は聞いたことがありません。自由形ですので、バタフライでも背泳ぎでもいいのですが、クロールの方が速い人ばかりなのでほとんどの人はクロールを泳ぎます。現状で最も速い泳ぎ方なのでクロールという制限をする必要がないのです。もしクロールより速い泳ぎ方を発明できれば、クロールという泳ぎ方で泳がないといけない種目が誕生するかもしれませんね。



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♪

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。

6月スケジュール

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

