



第2期 定期教室について

7月1日(土)より教室の申込が始まります♪
各教室ごとに申込方法が異なります。詳細は
館内のチラシ・ホームページ・受付スタッフまで
お問い合わせください。
たくさんのご応募お待ちしております☆



日本の泳法！横泳ぎ

みなさんこんにちは。
今回は4泳法ではない横泳ぎを紹介いたします。

横泳ぎは日本に古くからある泳法で服どころか鎧を着て泳ぐこともできる泳法として色々な泳ぎ方がつくられました。基本的には体を横向きにし、顔を水面から出した状態で、手は進行方向の手を前に伸ばし、反対側の手で水をかきます。足はあおり足で水をかくような、平泳ぎをそのまま横にしたような泳ぎ方をします。

服を着たままを想定しているように非常時に役立つことを目的としています。水泳に關係する資格では今でも必須項目となっており、古式泳法と呼ばれますが、現在でも使われております。

これからの季節に水遊びをされる機会も増えますので、備えの為に横泳ぎを練習されてはいかがでしょうか。

ぜひ、守山スポーツセンターのプールで練習をしてみてください。
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♪

むくみ対策に体内循環をととのえましょう

むくみは皮下組織に余分な水分が溜まってしまう状態です。血管から染み出す水分が増えたり、血管やリンパ管に吸収される水分が減ったりすることが考えられます。むくみは体のどの部分でも起こりますが、心臓から遠く、重力の影響を受けやすい足や手、顔はむくみやすい傾向にあります。

原因として、運動不足による筋肉量の低下や長時間の同じ姿勢、過剰な水分・塩分の取りすぎ、アルコール、女性ホルモンの乱れなどの様々な要因があります。

むくみは血液が循環不良の状態であるため、体の隅々まで栄養が行き渡らずに疲れが取れなかったり、重ダルさや冷えを感じるようになってきます。また、体に余分な水分が溜まっているために夜間頻尿の症状や足がつることも起こりやすくなります。

対策として、血流を良くして体内の循環がうまく機能するように心がけることが大切になってきます。ウォーキングなどで筋力をつけて筋肉を動かしたり、マッサージなどで体をほぐすことも効果的です。また、東洋医学では肺が水分代謝を行っていて体内循環を担う臓器とされているので、肺の機能を向上させるために深呼吸をして酸素をしっかりと取り込むことも体内循環を促進させ、むくみ対策になります。

7月スケジュール

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

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

