

定期教室参加希望の方はお早めに！



定期教室の申込は **8/8 (火)** まで受け付けいたします。
教室によって申込方法が異なるので、必ずご確認ください。
詳細はチラシ・ホームページ・広報なごやなどをご覧ください。
申込多数の場合 8/9 (水) 11:00～ 公開抽選を行う予定です。
たくさんのご応募お待ちしております。



夏の水難対策！背浮きの方法

みなさんこんにちは。
今回は夏に発生する水難の対策として、背浮きを紹介します。

海や川などに転落してしまった泳いでいて足をつってしまったなど危険な状況に陥ってしまった時は泳いで陸に上がろうとするのではなく、落ち着くことを心がけましょう。体力を温存することを意識して、背浮きを行います。

背浮きはまず大きく息を吸って浮力をつけます。人は息を吐きだしている状態だと沈みます。大きく息を吸っている状態だとわずかですが浮くことができます。体は仰向けで両手をバンザイの姿勢にして力を抜きます。足も力を抜いた状態でだらんとします。服を着た状態でも人は浮くことができますので、慣れていない着衣水泳で体力を消耗せず、背浮きをし救助を待ちましょう。



背泳ぎでも背浮きは重要ですので、一石二鳥の背浮き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♪

暑さ対策はバランスが大切

暑さが厳しいこの季節高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるい・食欲がない・体が熱っぽい・頭痛がする・めまいや立ちくらみがする・やる気が出ない・疲労がとれないなどさまざまな症状が出る場合があります。

夏バテの原因として、日差しの強い外と冷房を使った室内との気温差の激しい環境の行き来を繰り返すことで、体温調節を行う自律神経が乱れてしまいます。

自律神経の乱れは睡眠や胃腸の活動が乱れ、疲労がとれなかったり食欲不振から元気が出ない等、体調不良につながってきてしまいます。また、冷たい水分の過剰な取りすぎはむくみや頻尿にもつながり、強すぎる冷房は血行不良の元にもなります。様々な乱れによる体調不良に対して、鍼灸やマッサージは血流を良くして体を正常な状態に調整する効果があります。

厳しい暑さの中、熱中症予防を心がけることが大切になってきますが、体の冷やしすぎや水分の取りすぎは体調不良の元になってしまいます。ご自身の体の状態を考えながらバランスよく対処していくことが大切になってきます。

8月スケジュール

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

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

