

第3期 定期教室の申し込みが始まります!!!



11月1日(水)から、第3期の申し込みが始まります♪
お申し込みの締め切りは12月5日(火)となります。
子どもから大人まで楽しめる教室となっております★



水泳の世界記録は？

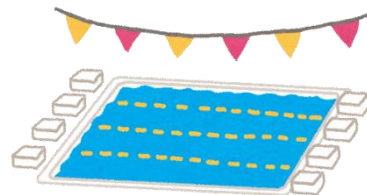
みなさんこんにちは。
今回は水泳の気になる世界記録タイムについてご紹介します。
全て書けないので100mの記録を男女別にて紹介いたします。

100m自由形	男子・46秒86	女子・51秒71
100m背泳ぎ	男子・51秒60	女子・57秒45
100m平泳ぎ	男子・56秒88	女子・1分04秒13
100mバタフライ	男子・49秒45	女子・55秒48



100mに限らず残念ながら日本人の世界記録保持者はありません。
しかし、25mプール(短水路)であれば記録保持者がおります。

200mバタフライ	男子・1分46秒85
400m個人メドレー	男子・3分54秒81



みなさんもぜひ守山スポーツセンターのプールにて練習をして、
世界記録に挑戦してみてください。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♪

乾燥によって起こる体調不良

気温が下がり、空気が乾燥することによる体調の変化にも注意が必要です。屋外と室内による寒暖差による血圧上昇や、肌の乾燥によるかゆみや湿疹。乾燥した空気中ではウイルスが浮遊しやすく、喉の粘膜の乾燥もあるので様々な病原体にかかりやすくなってしまいます。まず、乾燥肌は皮脂の分泌や角質層の保湿成分が減少することで起きてきます。外部の刺激にさらされやすくなってしまうため、肌の血行や新陳代謝を上げることが重要です。クリームなどの肌への保湿剤で保湿成分を補うことも有効ですが、体の中から補うことが効果的です。十分な睡眠、食事では適量の植物油やビタミン類を摂ることを心がけ、適度な運動をすることで体を活性化させて新陳代謝を上げることが大切です。また、鍼灸マッサージで体をほぐして血行を良くすることも乾燥肌対策になります。冬は気温が低いため、のどの渇きに鈍感になり水分摂取量が足りていないことも体の乾燥につながります。乾燥した環境では皮膚や呼気から水分が蒸発する量が増えるため、体内の水分量も減少してしまいます。そのため、体内の血液が濃縮されて血流悪化に繋がり、脳や消化器への血流が低下してしまいます。そして、様々な体調不良を引き起こしてしまうこともあります。この季節でも適度な水分補給を心がけ、乾燥対策につとめましょう。

11月スケジュール

1日 (水)		17日 (金)	
2日 (木)	第1・2競技場 大会	18日 (土)	第1競技場 大会
3日 (金)	第1競技場 大会	19日 (日)	第1競技場 大会
4日 (土)	第1競技場 大会	20日 (月)	
5日 (日)	第1競技場 大会	21日 (火)	
6日 (月)		22日 (水)	
7日 (火)		23日 (木)	第1競技場 大会
8日 (水)		24日 (金)	休館日
9日 (木)		25日 (土)	第1・2競技場 大会
10日 (金)	休館日	26日 (日)	第1競技場 大会
11日 (土)	第1競技場 大会	27日 (月)	
12日 (日)	第1・2競技場 大会	28日 (火)	
13日 (月)		29日 (水)	
14日 (火)		30日 (木)	
15日 (水)			
16日 (木)			

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

