



## 定期教室が今月から始まります!!!

定期教室は早い教室で5月8日(木)から始まります♪  
コース割などのお問合せは、  
電話または受付でご確認ください★



## コースロープの役割について

みなさんこんにちは。  
今回はあまり注目されないプールにあるコースロープの意味について解説します。  
プールにあるコースロープですが、なんのために付いているのでしょうか。コースを  
区切るものに見えます。ですが、それだけじゃなくコースロープにはいくつかの役割があります。

・波を小さくする  
息継ぎをしようとして水がかかってしまうことがあります。コースロープは隣の波を  
軽減させる効果があるので、コースロープがあることで楽に泳げるようになります。

・泳いでいる位置を知らせる  
コースロープは色によって5mの位置を知らせています。自分がどの程度の位置に  
いるかを確認し、あと何掻きで壁につく・ターンを行うか判断できます。  
慣れるまでは使いづらいかもかもしれませんが、慣れれば位置の確認のための  
動きが必要なくなり、もっといい泳ぎができるようになるかもしれません。

守山スポーツセンタープールのコースロープは5mを赤色に  
しております。泳ぎをより良くするためにぜひご利用ください。  
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♪

### 体調不良を引き起こすストレス



ストレスは体や心にもストレス性疾患として、さまざまな影響をもたらします。  
「ストレスで胃が痛い」「緊張すると頭が痛くなってしまふ」などの不調を感じる方も  
多いと思います。ストレスはこうした体調不良を引き起こしますが、脳もストレスによって  
大きく影響を受けてしまいます。強いストレスにより脳内のホルモン分泌が乱れてきて、  
うまく感情のコントロールができなくなる可能性があります。イライラや感情が荒れて  
しまうことも起き、脳内のバランスが崩れることが続くと気持ちが沈んでしまい、  
うつ症状が現れてきてしまうこともあります。

ストレスは原因となるストレスを無くすることが一番ですが、現実的には難しいことなので  
日々のストレスを溜めずに少しずつ発散することが大切です。自分の時間をつくって趣味や  
好きなことに没頭したり、体を動かしたり、のんびり過ごすことが必要です。

また、鍼灸やマッサージは心身ともにリラックスさせる効果があります。体への適度な  
刺激は副交感神経を優位に働きかけ、体を本来ある正常な状態へ促すようにします。  
ストレスを感じはじめたら、体の状態を整えてストレス対策を心がけましょう。

## 5月スケジュール

1日 (木)		17日 (土)	第1競技場 大会
2日 (金)	休館日	18日 (日)	第1・2競技場 大会
3日 (土)	第1・2競技場 大会	19日 (月)	
4日 (日)	第1競技場 大会	20日 (火)	
5日 (月)	第1・2競技場 大会	21日 (水)	
6日 (火)	第1競技場 大会	22日 (木)	
7日 (水)		23日 (金)	休館日
8日 (木)		24日 (土)	第1競技場 大会
9日 (金)	休館日	25日 (日)	第1競技場 大会
10日 (土)		26日 (月)	
11日 (日)	第1・2競技場 大会	27日 (火)	
12日 (月)		28日 (水)	
13日 (火)		29日 (木)	
14日 (水)		30日 (金)	休館日
15日 (木)		31日 (土)	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

