もりやま健康便り

７月号
令和７年度・毎月１日発行

第２期　定期教室について

７/１(火)～8/5(火)に定期教室の申込受け付けいたします。
教室によって申込方法が異なります。必ずご確認お願いします。
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。
不明な点があれば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。

けのびを練習しましょう

　みなさんこんにちは。
泳ぐことの内容から遠ざかっていたので、泳ぐことについて書いていきます。

　みなさん泳いでいてなかなか思うように泳げない・頑張っていても速くならないということがあるでしょう。そんな時はそれぞれの泳ぎ方の練習もいいですが、けのびも練習してみてください。けのびはどんな泳ぎ方でも必要・重要になりますので、けのびを練習すれば全泳法の練習になります！

　けのびは両手をまっすぐ頭の上まで伸ばし、ストリームラインと言われる姿勢をつくります。両ひじ・両ひざも伸ばしまっすぐの状態になりましょう。
頭は上げず抵抗がないことを意識し、平泳ぎ・バタフライは少し浮上しながら進みましょう。

　以上があくまで基本形です。個人によって違いがあるので、それぞれ速い方法・楽な方法を探してみて自分にあったけのびを見つけて練習していきましょう。
けのびの練習をしに守山スポーツセンタープールで泳ぎましょう。
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♪

暑さに負けない体づくり

　暑さが厳しくなり食欲がなくなったり、だるさを感じたりして体調を崩す方が多いと思います。そのため、暑さに負けない体づくりが大切になってきます。
体は暑さに対応するために汗をかいて体温調節をするので、ウォーキングなどの運動や入浴で汗をかく習慣をつけ、体を暑さに慣れさせましょう。汗を出す体温調節を担っているのは自律神経の交感神経が関与しています。汗をかくことは交感神経が活発に活動するので体が疲れやすくなり、だるさを生じることもあります。そのため、食事による栄養補給や睡眠も重要になってきます。
暑さ対策の水分補給は大切ですが、冷たすぎるモノや過剰な水分摂取により、胃もたれや食欲不振に注意が必要です。
　また、汗が止まらず過剰に出てしまう時は交感神経が活発になりすぎている場合があるので、心身共にリラックスさせて自律神経のバランスを整えることが大切です。のんびり休養をとったり、鍼灸やマッサージも効果的です。自分の体の状態を確認しつつ、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

はり・きゅう院　　かくすい

７月スケジュール

１日（火）		17日（木）	
２日（水）		18日（金）	休館日
３日（木）	第１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
５日（土）	第１競技場　大会	21日（月）	第１・２競技場　大会
６日（日）	第１・２競技場　大会	22日（火）	第１・２競技場　大会
７日（月）		23日（水）	第１・２競技場　大会
８日（火）		24日（木）	
９日（水）	第１競技場　大会	25日（金）	休館日
１０日（木）		26日（土）	第１・２競技場　大会
１１日（金）	休館日	27日（日）	第１・２競技場　大会
１２日（土）	第１競技場　大会	28日（月）	第１・２競技場　大会
１３日（日）	第１・２競技場　大会	29日（火）	第１・２競技場　大会
１４日（月）		30日（水）	第１・２競技場　大会
１５日（火）		31日（木）	
１６日（水）			

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