

定期教室参加希望の方はお早めに！



定期教室の申込は **8/5（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 8/6（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。



キックをリズムよく打ちましょう

みなさんこんにちは。
前回がけのびの内容でしたので、続きまして今回はキックの練習について紹介します。

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライとそれぞれキックは違いますが、共通して大事なものはリズム感をもってキックすることです。水泳は同じ動きを繰り返す運動なので一定のリズムを保って泳ぐと長く楽に泳げます。手のかきで進み、キックで姿勢を保つため、キックは一定のリズムで行い、一定の姿勢を保ちましょう。

クロール・背泳ぎは右足左足一回ずつで1・2、平泳ぎは足を曲げる伸ばすで1・2、バタフライはキック2回を1・2というように1・2・1・2を意識しながらキックをするとよいです。
リズムよく姿勢が安定したら手のかきを行って、リズムよく泳げるようにしましょう。長くうまく楽に泳げるよう色々な方法を試して泳ぎましょう。

練習には守山スポーツセンターのプールをご利用ください。
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♪

夏の不調の原因となる自律神経の乱れ



夏に起こる不調の原因はおもに、暑さや室内外の寒暖差、日中の強い紫外線によるストレスなどによって自律神経が乱れることが考えられます。目覚めが悪い、イライラする、食欲不振など様々な症状を引き起こしてしまいます。自律神経は生命維持に必要な活動を調整している神経です。体をアクティブにする交感神経とリラックスさせる副交感神経を切り替えさせ、各器官の働きを調整しています。

暑さや寒暖差は体の体温や血圧の調節を過剰に行うために、自律神経が疲れてしまうので体や心は疲労感を感じてしまいます。疲れはおもに体がストレスを受けて交感神経が過剰に働いてしまっている状態なので、夜間は副交感神経を優位にさせて体の疲れを回復させましょう。その為に、バランスのいい食事や睡眠時の室内の適温を心がけて、心身ともにリラックスさせてストレスを取り除くことが大切です。

適度な運動や快適な入浴はもちろん、マッサージや鍼灸は体の調整作用により自律神経を本来の正常な状態に働きかけます。自律神経を整えて夏を快適に過ごしましょう。

8月スケジュール

1日 (金)	休館日	17日 (日)	第1競技場 大会
2日 (土)	第1・2競技場 大会	18日 (月)	第1競技場 大会
3日 (日)	第2競技場 大会	19日 (火)	第1・2競技場 大会
4日 (月)	第1競技場 大会	20日 (水)	第1・2競技場 大会
5日 (火)	第1競技場 大会	21日 (木)	第1・2競技場 大会
6日 (水)	第1競技場 大会	22日 (金)	休館日
7日 (木)	第1競技場 大会	23日 (土)	第1競技場 大会
8日 (金)	休館日	24日 (日)	第1競技場 大会
9日 (土)		25日 (月)	第1競技場 大会
10日 (日)	第1競技場 大会	26日 (火)	第1競技場 大会
11日 (月)	第1競技場 大会	27日 (水)	第1競技場 大会
12日 (火)	第1競技場 大会	28日 (木)	第1競技場 大会
13日 (水)	第1競技場 大会	29日 (金)	休館日
14日 (木)	第1競技場 大会	30日 (土)	第1競技場 大会
15日 (金)	休館日	31日 (日)	第1競技場 大会
16日 (土)			

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

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

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

守山スポーツセンター

検索

