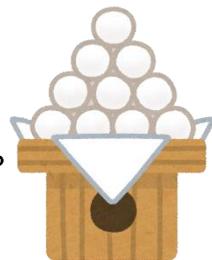


第2期定期教室が今月から始まります！！

第2週より火曜、木曜の定期教室が始まります。
教室開催中はプールに専用コースを設けます。
一般利用のコースが制限されますので、ご注意ください。
詳しくは配架しておりますコース割表をご覧ください。



呼吸は吸うことより吐くことを意識しましょう

みなさんこんにちは。
今回は水泳中の難関、呼吸のコツについて解説いたします。

水泳において難しいのが呼吸だと思います。
水を飲んでしまう・姿勢が崩れる・うまく顔をあげられずに遅くなってしま
うなどなど水泳習得でもっともつまずきやすい部分です。
呼吸は息を吐くことを意識しましょう。息が苦しい息を吸いたいと思
えば思うほど姿勢は崩れますし、顔を上げようとして遅くなってしまいま
す。そこで息を吸う前の吐く方をしっかり行いましょう。
息をしっかりと吐き、呼吸の時は口を開けるだけにすると時間にも余裕が
できます。息をちゃんと吐いていれば自動的に空気が入ってきますので、
吸うことを意識しなくても大丈夫です。
一度お試しください、息苦しそうイメージですが意外と楽です。

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♪

加齢による体の変化



年齢とともに体の細胞は老化し、筋肉や臓器の機能も衰えてきてしまいます。
体の機能が低下すると激しい運動、環境の温度変化、病気などの様々なストレスにも
対処しにくくなってしまいます。多くの場合、加齢の最初の徴候は筋肉から
現れます。特に足やお尻の筋肉は減少しやすく、立ち上がる動作や歩行が徐々に
困難になっていくこともあります。関節を結合する靭帯や腱も弾性が低下し、
関節が硬くなり動きも悪くなってしまい痛みをとる場合もあります。
特に筋肉減少（サルコペニア）は加齢だけではなく、病気やケガによる長期の
安静時の運動不足が原因で生じやすくなります。

また、筋肉量の減少にとともに、体脂肪が増加してしまいます。脂肪が多すぎる
と、糖尿病など健康上の問題が生じるリスクがあります。筋力低下や体の硬さを
感じたら早めの対策が大切です。硬くなった筋肉や関節は鍼灸やマッサージに
よって動きや痛みの緩和に効果的です。筋肉量と筋力の減少を抑え、
またはその進行を遅らせるために日頃から定期的な運動を心がけましょう。

9月スケジュール

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

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

