

体力測定してみませんか！！



10月19日（日）に守山スポーツセンターの**第1競技場**にて
10：00～11：30・13：00～15：30に受付いたします。
普段運動している方・運動していない方問わず今の自分の
状況を確認するために体力測定してみませんか。



ストロークはイメージしながら小さく

みなさんこんにちは。
前回までけのび・キック・呼吸ときましたので今回は腕の掻き方についての
コツを紹介いたします。

水泳で腕を掻くときに大事なことは水を掻いているイメージをすることや
姿勢を崩さないことです。
多くの泳法がありますが、どれも大きく掻かず小さく掻き、掻いたあとの
伸びを長めにとって、姿勢を安定させましょう。
水の流れをイメージして腕を回すときは水を後ろに
押して進むように腕で水を掻くとよいでしょう。
大きく掻いてしまうと小さく掻くより時間もかかり疲れて
しまいますし、力が分散してしまいます。
小さく水の流れをイメージしてストロークを行ってください。
速くしたいときはストロークの速度を上げましょう。

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♪

夜眠れない睡眠対策



睡眠は健康でいるために大切な休養活動です。睡眠が悪化することで、さまざまな
疾患の発症リスクが増加してきてしまいます。交感神経が高まり、高血圧や高血糖に
つながることもあるので早めの対策が大切です。

夜眠れない、睡眠が浅いと言ったことは日頃のストレスから始まることが多いです。
睡眠時には、自律神経の中で体をリラックスさせる作用のある副交感神経が優位に
なりますが、ストレスがあると緊張する時に優位になる交感神経が活発になります。
その為、眠れない症状が出現します。ストレスそのものを取り除くことが良いのですが、
心身共にリラックスさせることも効果的です。好きなことで楽しんで集中する事や、
日中の適度な運動は体を休みやすい状態にします。また、鍼灸やマッサージなどの
体への適度な刺激は副交感神経を優位にし、リラックス効果や凝り固まった体を
ほぐして睡眠しやすい体へとします。

ストレス以外にも加齢と共に睡眠時間が短くなって、睡眠・覚醒のリズムが小さく
なり、夜の眠りが浅くなることで昼に眠気が生じやすくなってくるので、日中は
しっかり活動して日頃から睡眠しやすい環境や体づくりも心がけましょう。

10月スケジュール

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

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

