



本年もよろしくお願ひいたします

定期教室は1月8日(木)からスタートいたします。

日程や時間のお間違えの無いよう

確認して教室にご参加ください。



今年の目標を立てましょう

みなさんあけましておめでとうございます。
お正月は楽しめましたでしょうか。正月での運動不足解消のため今年の練習目標をたてましょう。今回は色々な泳法を紹介しますので目標にお役立てください。

- クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ
代表的な泳法なので、説明は省略します。
- 横泳ぎ
日本古来の泳法。持久力があるので遠洋に適しています。「伸し（のし）泳ぎ」ともいわれます。
- トランジエンストローク
クロールの原型となった泳法。上半身はクロール、下半身は平泳ぎ（あおり足）の泳ぎ方です。
- コニクスクリュー
クロールと背泳ぎを交代しながら泳ぐ泳法です。クロールの呼吸をする時に大きく回転し、背泳ぎに切り替えます。

情報が少ないものが多いため、動画などを参考に練習してみてください。
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♪

からだの冷え対策



冷えは血流の悪さにより手足の毛細血管など細部まで血液が届かず、
その部分の体温が下がってしまう状態になっています。冷えの原因として外の寒さ、
運動不足による筋力低下、基礎代謝の低下、栄養不足などが挙げられ、
冷えが起こっている部分では肌荒れや筋肉の痛みなど様々な不調が起こることがあります。

特に筋力が低下すると冷えが起りやすくなり、ふくらはぎの筋力が低下すると
血液が心臓へ戻りにくくなって血行が悪くなり、むくみと冷えを感じやすく
なります。また、体温が下がると基礎代謝も下がってしまいエネルギーの消費量が
減り太りやすくなってしまいます。

冷え対策として、運動により筋力をつけることが一番ですが、入浴や温かい
飲み物、冬に旬の野菜をとり体を温めたり、鉄分不足は貧血になり冷えの原因
につながるので積極的に摂ることも大切です。

冷えで血流不足になった体に鍼灸やマッサージは筋肉をほぐし、血流を良く
するので冷え対策にも効果的です。血流を良くして体を温めることは免疫力も
高めるので、この季節にとても重要なことです。

1月スケジュール

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

