



### インフルエンザ・風邪の予防

インフルエンザや風邪が流行る季節になってきました。

皆様、予防対策を行っていますか？

当施設ではインフルエンザ・風邪予防のため、

アルコール消毒を設置しております。

皆様も体調管理に注意して楽しく身体を動かしましょう！



### 水泳のギネス記録

みなさんこんにちは。前回今年の目標として色々な泳ぎ方を紹介しましたので、今回は水泳での色々なギネス記録を紹介します。

#### ヘッドアップクロール

・顔を上げたまま泳ぐクロールですが、1時間で2,650mを泳いだものがギネス記録として認定されております。記録保持者はなんと日本人です。

#### ヘッドアップキック

・ヘッドアップクロールのキックだけのものです。1時間で1,750mを泳いだものがギネス記録として認定されております。ヘッドアップクロールの保持者と同じ人がギネス記録認定されております。

#### 息継ぎなし水泳

・息継ぎをせずどれだけ泳げたかを記録にします。ギネス記録ではデンマークの人が202m（フィンを使用）を泳ぎギネス記録認定されております。

ギネス記録は変わったものが多いですが、水泳ではあまり変わった記録がありません。考案すればギネス記録として認められるものがあるかもしれません。挑戦してみたい方がいらっしゃいますか？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♪

#### 体の機能を高める基礎代謝



基礎代謝は生命維持に必要な体の中で行われるエネルギーの生成活動です。心拍や呼吸をしたり、食べたものを消化・吸収したり、体温を保ったりしています。この活動は年齢とともに下がる傾向にあり、代謝の低下は体重増加や疲れやすさ、冷えなどの体調不良の原因にもなります。体の機能のエネルギー不足が原因になるので、消化機能や免疫力の低下にもつながることもあります。

基礎代謝は主に体格により活動量は変わってくるため、筋肉量の多い人は基礎代謝が高く、逆に少ないと低くなる傾向にあります。

筋肉は血行を促進させるので血管から各細胞に栄養が供給されていると、細胞は健全に代謝を繰り返します。細胞の若々しさを保ち、肌や髪、爪の細胞まで行き届きます。健康的な体を維持するために、筋力トレーニングやウォーキングなどの運動は基礎代謝を高めるので大切なことです。

また、鍼灸やマッサージも体に適度な刺激をあたえ血行を良くして、滞っている老廃物を流れやすくするので代謝活動を促すのに効果的です。ストレスや睡眠不足など不規則な生活は代謝の低下につながるなので質の良い生活習慣を心がけましょう。

## 2月スケジュール

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

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

