

定期教室 参加者 募集中♪

だんだんと暖かくなりましたね。春は新しいことに挑戦するきっかけとなる時期ではないでしょうか？定期教室に申し込み、新たなことに挑戦してみるのはいかがでしょうか？

申込は3/12（木）までとなりますので、参加希望の方はお早めに！



けのびがうまくできることが上達の鍵

みなさんこんにちは。前回まで泳ぎの内容とはなれていましたので、今回から泳ぎのコツについて紹介していきたいと思います。

水泳をしていれば必ず練習するけのび、泳げる人でしたらまずできるでしょう。ぜひこのけのびを再確認してみましょう。泳ぎがうまくなるヒントになるかもしれません。クロールと背泳ぎは片手で水をかいたあと平泳ぎとバタフライは両手で水をかいたあとにけのびを意識しましょう。しっかりのびをしてクロールと背泳ぎはリズムよく手をかきましょう。平泳ぎとバタフライはもともとと同じ泳法です。のびを長めに意識するとよく似ていることに気付くのではないのでしょうか。どちらもけのびをしながら浮上していき、水面近くになったら水をかきます。水中での時間が長くなるので苦しいかもしれませんが、少し我慢しましょう。しっかり息を吐き呼吸をした方が楽に呼吸ができます。

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♪

さまざまな不調を引き起こす目の疲れ



目の疲れは長時間のスマホやパソコン、細かい作業などの集中して目を使うことによって現れます。症状として視力の低下、視界のかすみ・ぼやける、まぶたが重い、目の痛みなどが起こり、目は周囲の血行が悪くなり、筋肉が疲労している状態になっています。目の動きは後頭部や首と連動しているために、負担は目だけでなく後頭部や首の筋肉が硬くなり頭痛や肩コリも起こることがあります。

目は自律神経と大きく関わりがあるので、光を感じると瞳孔を拡大させて交感神経を活性化し、覚醒状態を促進します。逆に暗い中では瞳孔を収縮させて副交感神経が優位となり、リラックス効果があります。その為、目を使い過ぎると自律神経のバランスが乱れてしまい、涙の分泌の減少や眼圧にも影響を与えてしまいます。その他にも不眠や体の疲れにもつながります。

目の疲れを感じたら、休息と遠くを眺めて筋肉をストレッチさせたり、深呼吸をして自律神経を整えることが大切です。また、鍼やマッサージは目のツボを刺激して筋肉のコリや自律神経にも働きかけて、目の疲れをとるのに効果的です。

日頃から目の状態に気を配ることも忘れないでおきましょう。

はり・きゅう院 かくすい

3月スケジュール

1日 (日)	第1・2競技場 大会	17日 (火)	
2日 (月)		18日 (水)	
3日 (火)		19日 (木)	
4日 (水)		20日 (金)	
5日 (木)		21日 (土)	第1・2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・2競技場 大会	23日 (月)	
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)		27日 (金)	休館日
12日 (木)		28日 (土)	第1競技場 大会
13日 (金)	休館日	29日 (日)	第1競技場 大会
14日 (土)		30日 (月)	
15日 (日)	第1・2競技場 大会	31日 (火)	
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

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

