

定期教室が今月から始まります!!!



定期教室は早い教室で4月9日(木)から始まります♪
コース割などのお問合せは、
電話または受付でご確認ください★



ストロークの回数を数えましょう

みなさんこんにちは。水の掻く回数、ストロークを意識して練習することを解説いたします。みなさんは25m、50mを泳ぐ時は何回ぐらいでしょうか。普段意識していない方も一度意識して練習してみてもいいでしょうか。

余計な力を減らせばストロークの数を減らして、少ないエネルギーで泳ぐことができるようになります。

目安として25mならばクロールで25回程度、平泳ぎならば12回程度、背泳ぎならば24回程度、バタフライならば20回程度を目標にしましょう。

もちろん速さが維持できれば回数は少ない方がよいです。

速さを維持しつつ、ストロークの回数が減っていけば上達している証拠です。ストローク数を減らすにはストリームラインをまっすぐ保ち、1ストロークごとのけのびで距離をかせぎ、姿勢を安定させながらストロークをすることが大切です。水泳の上達の目安としてタイムだけではなくストローク数を数えるのもわかりやすい目安にいいのではないのでしょうか。

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♪

慢性的な体の痛みの緩和対策



日頃から慢性的に感じている肩コリや腰痛、頭痛、膝の痛みなどを抱えている方は多くいると思います。痛みの原因が特定できない場合もあり、体の動かし始めや朝晩の冷え込み、疲れやストレスがたまっている時などに強く痛みを感じてしまうことがあります。

痛みと自律神経は深く関連しており、慢性的な痛みが続くと交感神経が働き体を活動的にさせて痛みに対しても敏感になり、より強く痛みを感じてしまいます。逆に副交感神経は体をリラックス状態にして、痛みに対し抑制的な作用で体の緊張をとき、心拍数や血圧を下げることで痛みの感覚を軽減するようにします。

しかし、ストレスが強いと副交感神経の働きが抑制され、痛みの緩和が難しくなることがあります。痛みを抑えるためには、日頃から交感神経が高まりすぎないようにすることも大切です。ストレスを発散できるよう動ける時は適度に体を動かしたり、ゆっくりと入浴や睡眠も心がけましょう。また、鍼灸やマッサージは血流を良くしたり、筋肉の緊張をとって副交感神経を優位にするので痛みの緩和に効果的です。慢性的な痛みを抑えるために心身共にリラックスさせましょう。

4月スケジュール

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

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

