

アジア大会 in 愛知・名古屋!!

守山スポーツセンターの隣の小幡緑地公園では
マウンテンバイク競技が9月24日・25日に行われます。
皆様ぜひ大会をみて、盛り上げましょう!



水中は抵抗が大きいです

みなさんこんにちは。5月になり気温も上がりプールで泳ぎたくなる季節になりました。今回は上手に泳ぐための姿勢・抵抗について解説していきます。

水中の密度は空気中の800倍となっています。陸上競技をするときとくらべ水中では12倍～15倍の抵抗を受けてしまいます。よって、抵抗を極力少なくすることによって、速く楽に泳げるようになります。では抵抗を少なくするにはどのような方法があるのでしょうか。

- 頭・・・前を見ようと頭を上げてしまうと水の抵抗を受けますので、視線は下を向け、あまり動かさないようにしましょう。
- 手・・・ストロークをする時は真っすぐ伸ばし、水しぶきを立てないように入水しましょう。水しぶきを立ててしまうと波ができ体への抵抗が大きくなります。
- 足・・・進んでいる方向の面積を小さくしたいので両足を近づけて体全体からはみ出さないように小さくキックをしましょう。

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♪

からだの不調が現れる肌荒れ



肌の乾燥やかサつき、赤みや吹き出物などの肌荒れの症状は主に肌のバリア機能の低下が原因しています。バリア機能が弱っている肌にホコリや花粉、紫外線、微生物、洗剤などの刺激物がもとで皮膚に炎症が起こります。

肌のバリア機能は皮膚の一番外側にある角層がもっており、体内の水分を留めたり紫外線や病原体等から守ってくれます。バリア機能を高めるためには肌への強い刺激を避け、保湿と共に栄養や睡眠による休息も大切になってきます。

免疫機能と関係する腸内環境も良くすると肌のバリア機能を高めることに繋がります。また、精神的なストレスの多い生活は、自律神経が乱れて血行不良を招き、肌への栄養補給を妨げます。筋力低下や筋肉のコリも筋ポンプ作用の低下により血行不良を招き、肌の不調が現れてきます。肌の状態は血流がとても重要になってくるので、入浴や日頃から運動など体を動かしたりすると共に、鍼灸・マッサージも肌や筋肉のコリをほぐして適度に刺激を与えて、肌への栄養補給や新陳代謝を促して肌のバリア機能を高められます。肌荒れは体の不調のサインなので早めの対処を心がけましょう。

5月スケジュール

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

