もりやま健康便り

１１月号
令和８年度・毎月１日発行

第２期定期教室募集について

１１月17日(火)まで、第２期の申し込みを受付しています♪
子どもから大人まで楽しめる教室となっております★
守山スポーツセンターのホームページにチラシが掲載されています。
たくさんのご応募お待ちしております。

ビートの数をコントロールしましょう

みなさんこんにちは。今回は水泳のビートについて解説いたします。

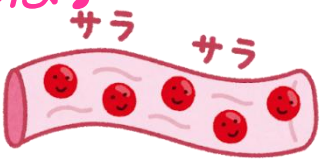
ビートとはクロールで１回のストローク（手のひと掻き）をする間に何回キックを行うかの回数のことです。
ビートは主に２ビート・４ビート・６ビートに分かれており、数が多いほど速く短距離向け、数が少ないほどゆっくり長距離向けとなっております。

２ビート・・・普段の練習や長距離向け、疲れにくいが、姿勢が崩れやすい
４ビート・・・中距離や長距離から短距離へシフトする間の練習向け
６ビート・・・短距離向け、疲れやすいが、姿勢が安定する

ビートを変えてタイムが変わらないようにするなど色々アレンジができます。
水泳トレーニングのメニューに泳法・タイムなどだけではなくビート数を取り入れてみてはいかがでしょうか。

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♪



血流を良くして免疫力を高める

からだに侵入したウィルスなど病原菌をやっつけてくれる免疫細胞は白血球の中に存在し、血液やリンパ液の中を流れています。その為、血流が悪く体内循環が低下してくると免疫細胞の活動も低下してしまいます。

特に気温が低く乾燥してくるとウィルスが活動しやすいのに対して、人は体温が低くなると血流も悪くなるので免疫力も下がりやすくなってしまいます。

年齢と共に免疫細胞が作られる骨髄や胸腺が萎縮したり、血流の悪化や免疫細胞の数が減少するなど、からだを循環しにくくなり免疫力が低下することもあります。

免疫細胞の活動力を高めるために、まず寒さや運動不足でこり固まった体をほぐすことが効果的です。軽い運動や体を温めたりマッサージなど、からだをほぐすことで血流が良くなり白血球の運動も活発になります。睡眠時もからだがリラックスでき充分な睡眠を得ることができます。

免疫力が低下すると、病気になりやすくなったり治りにくくなるので、免疫力を上げるように健康的な生活を心がけましょう。

はり・きゅう院　　かくすい

11月スケジュール

1日（日）		17日（火）	第１競技場大会
2日（月）		18日（水）	第１競技場大会
3日（火）	第１・２競技場大会	19日（木）	第１競技場大会
4日（水）	第１・２競技場大会	20日（金）	休館日
5日（木）	第１・２競技場大会	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・２競技場大会	24日（火）	第１競技場大会
9日（月）	第１競技場大会	25日（水）	第１競技場大会
10日（火）	第１競技場大会	26日（木）	第１競技場大会
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）	第１・２競技場大会
13日（金）	休館日	29日（日）	第１競技場大会
14日（土）	第１競技場大会	30日（月）	
15日（日）	第１・２競技場大会		
16日（月）	第１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