

第2期 定期教室について



7/1(月)~8/6(火)に定期教室の申込受け付けいたします。
教室によって申込方法が異なります。必ずご確認ください。
詳細はチラシ・ホームページ・広報なごやなどをご覧ください。
不明な点があれば受付スタッフまでお問い合わせください。
たくさんのご応募お待ちしております。



水中の抵抗について

みなさんこんにちは。
今回は速く泳げるように水中と陸上の違いについて解説いたします。



陸上では動くときに空気抵抗を、水中では動くときには水の抵抗を受けます。
水の抵抗は空気抵抗の800倍の抵抗があるため、歩くだけでも陸上のようにいきません。
もちろん泳ぐときも抵抗を受けてしまうため速く進めば進むだけ抵抗も強くなります。
では、抵抗を受けずに速く進むにはどうすればいいのでしょうか。

抵抗は体が受けますので、進む方向の体の面積が少ないほど抵抗が少なくなります。
なので、手を頭の上にもっすぐ伸ばし、足も水が当たる箇所が少なくなるよう
もっすぐ伸ばします。頭も前を見ようとするとうがってしまい、面積が大きくなり
ますので、両腕の中におさまるようにしましょう。
抵抗をどれだけ減らすかを意識して泳ぐことが速くなるコツでしょう。

その他にも水には運動に適した特性がありますので、守山スポーツセンターのプールで
泳いで、健康活動にお役立てください。
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♪

暑さによる疲れ対策



気温や湿度が高くなる夏場は、体がだるい・食欲が落ちる・やる気が出ない等、どうしても
体調を崩しがちです。体は自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、
体温を一定に保っています。しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで、
自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼ
すため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、夏バテの症状が出てきてしまいます。

対策として、まず温度差を受けないように体の冷やし過ぎに注意することが大切です。それ
と共に発汗による水分やミネラルの不足を補うために、栄養バランスのよい食事、こまめな水
分補給にも心がけましょう。また、質の良い睡眠は乱れた自律神経を整えることに大切です。
暑さで寝苦しくないよう睡眠時の環境を整えて、リラックスして眠れるといいです。

疲れを感じる乳酸などの疲労物質は体内に留まり続けると、なかなか疲れがとれません。鍼
灸やマッサージによって筋肉をほぐして血流を良くすることで、留まった疲労物質が流れて疲
れが溜まりづらい体にすることができます。体がリラックスしやすい状態になると良い睡眠に
もつながり、自律神経の乱れを整えることにもつながります。

7月スケジュール

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

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

