



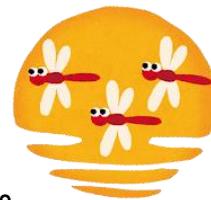
第2期定期教室が今月から始まります！！

第2週より火曜、木曜の定期教室が始まります。

教室開催中はプールに専用コースを設けます。

一般利用のコースが制限されますので、ご注意ください。

詳しくは配架しておりますコース割表をご覧ください。



泳ぐ前にはストレッチ！

みなさんこんにちは。
今回はプールで泳ぐ前にストレッチをすることによって得られる効果と方法について解説いたします。



運動をする前のストレッチはストレッチした箇所の可動域を広げることができます。さらに体を温め、パフォーマンスが向上します。

水泳では普段あまり使わない肩甲骨周りをよく使いますので、泳ぐ前にストレッチをして、慣らしておきましょう。

- ① 腕を上から頭の後ろへ回し、反対側の手で肘を持ち反対側の腕の方へ引っ張る。
- ② 腕を前から反対側に回し、反対側の腕で下から保持して反対側へ引っ張る。
- ③ 両腕を下から体の後ろに回し、手を組む。腕を下から上へ持ち上げる。

他にも色々なストレッチがありますが、いっぱいしようとする時間がかかるので、自分にあっているもの数種類にしぼって行いましょう。
泳ぐ前にストレッチを行って、効果的にプールの練習をしましょう。
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♪

足の痛みは早めの対処が大切



足は常に体重を支えていて、動作時の衝撃を吸収する役割も担っています。その為に負担がかかり痛みやすい場所でもあり、足の裏や膝、太もも等の痛みは長引く傾向があります。痛みが長引くと血行の悪い状態が続いて、痛みを起こす物質が多く発生するようになります。長引く足の慢性的な痛みは立ち方や歩き方がゆがんでしまうために、別の足や腰、背中への負担につながり、新たな痛みを誘発させてしまいます。他の部分へ痛みが広がらないように早めに対処することが大切です。

特に膝は歩く・座る・立ち上がる等の動作に関わるため、肥満や加齢に伴う軟骨や骨の異常による関節の変形・血流障害、筋肉の疲労を受けて痛みやすいことがあります。膝の痛みを長い間、放置してしまうと膝まわりの関節や筋肉が硬くなり、膝の曲げ伸ばしができない状態になってしまうこともあります。

足の健康を維持するには、日頃からウォーキングや膝の屈伸運動を行ない、膝まわりや太ももの筋肉をほぐして強化することが大切です。また、硬くなって痛みを抱える足の筋肉は、鍼灸やマッサージによってほぐして痛みをやわらげることも可能です。健康的な体づくりのために足のケアを心がけることが重要です。

9月スケジュール

1日 (日)	第1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)	休館日
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競技場 大会	23日 (月)	第1・2競技場 大会
8日 (日)	第1・2競技場 大会	24日 (火)	
9日 (月)		25日 (水)	第1競技場 大会
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		
16日 (月)	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

