

## 第3期 定期教室の申し込みが始まります!!!



11月1日(金)から、第3期の申し込みが始まります♪  
お申し込みの締め切りは12月5日(木)となります。  
子どもから大人まで楽しめる教室となっております★



## キャッチアップクロールでの泳ぎ方

みなさんこんにちは。  
クロールの練習時におすすめのキャッチアップクロールについて解説します!

みなさんはクロールを練習するときどのような泳ぎ方をしているでしょうか。  
手の回し方によって練習しやすくなるかもしれません。

クロールは両手を交互に回し水をかくものが一般的かもしれません。

これはコンティニューアスクロールといい、速く泳ぐための泳ぎ方です。

これに対し、両手を1かきごとに前でそろえる泳ぎ方がキャッチアップクロールです。

キャッチアップクロールは両手をそろえてゆっくり回すため、

長距離を泳ぐ場合や息継ぎを練習したいときに有効です。

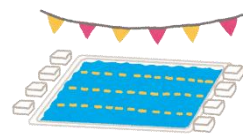
両手をそろえた状態から落ち着いて息継ぎ練習ができます。

スピードはゆっくりになりますので姿勢が崩れやすいので注意しましょう。

息継ぎがうまく練習できないときや手の回し方を意識して練習したいときは  
キャッチアップクロールで練習をしてみましょう。

ぜひ守山スポーツセンターのプールにて練習をしてみてください。

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♪

### 全身へ不調がおよぶ眼精疲労



秋は空気が澄み乾燥して、まぶしさや目の渇き、かすみ目などの目の不具合が気になる季節でもあります。日頃から目の状態が良くないまま、目を使う作業を続けると目の疲れや痛みなどの症状に加えて、頭痛や肩こりなどの全身症状も伴うようになります。この状態を眼精疲労と言います。疲労が慢性化して目や全身の症状は、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態になっています。

近視や遠視、乱視、老眼やドライアイ、白内障、緑内障などの症状の方は常時目に負担がかかりやすく注意が必要です。ストレスや疲労、睡眠不足なども要因になり、最近ではパソコンやスマートフォンの長時間の使用が原因で眼精疲労になる方も多くみられます。

眼精疲労の原因は目の異常や病気、全身の病気、環境因子など多岐に渡るため目の疲労を取り除くだけでなく、全身の疲労を取り除くことが大切になってきます。鍼灸・マッサージは筋肉や神経を正常な状態に戻すことに適しているため、眼精疲労の緩和に効果的です。目の周りだけでなく、後頭部や首、肩、背中、腕など関連して硬くなった部位をほぐし、自律神経にも働きかけ心身ともにリラックスさせることで疲労を取り除いていきます。疲労が慢性化する前に、目から起こる不調のサインに早く気づくことが大切です。

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

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

