



年末年始の休館のお知らせ

令和6年12月29日(日)から
令和7年1月3日(金)まで休館となります。
なお、令和6年1月4日(土)から通常営業いたします。



クロールの呼吸の練習法

みなさんこんにちは。

前回キャッチアップクロールの方法を解説しましたので、今回は呼吸の練習についてキャッチアップクロールも含めて解説します。

呼吸なしではうまく泳げるけど、呼吸をつけると崩れてしまう人も多いのではないのでしょうか。そんな時の呼吸の練習法を紹介いたします。

①ビート板をつかった練習

通常のクロールにビート板をつけ、呼吸の練習を行う方法です。通常の泳ぎ方で練習ができますが、ビート板なしの状態とバランスが違うのでビート板を外した際に姿勢が崩れてしまう可能性があります。

②サイドキックでの練習

呼吸の体勢のままバタ足で進んでいく呼吸の練習方法です。呼吸の姿勢の練習が長くできますが、手の動きがつくと姿勢を崩してしまう可能性があります。

③キャッチアップクロールでの練習

通常の泳ぎ方での練習になるので、クロールの呼吸練習の形としては適しています。伸ばす側の手が安定しないので、姿勢を保つ練習にもなります。

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♪

寒さからくる痛み対策



寒くなると体が縮こまり、肩こり・腰や膝の痛み・神経痛を普段より強く感じることもあると思います。体は寒さを感じると熱を逃がさないために、血管を収縮させます。そのため、血流が悪くなって筋肉が硬直し、痛みを感じる神経が筋肉と筋肉の隙間で挟まれてしまい、圧迫されることが原因で痛みの症状が起きてしまいます。また、血流が悪くなると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが上がる要因にもなり、酸素や栄養の循環不足は体内の栄養不足や免疫力の低下にもつながりかねません。

寒さ対策のために、首・手首・足首には太い血管が通っているので、マフラーや手袋、靴下などで温かくすると良いでしょう。痛みを感じやすい、膝や腰を温めるのも効果的です。また、筋肉は熱を多く発生させるので、運動やトレーニングによって筋肉量を増やすことは寒さに強い体づくりに大切です。

血流の調整には自律神経が関わっているので、ストレスや不規則な生活は自律神経の働きを乱す要因になります。過度に交感神経が緊張してしまう状態が続くと、常に血管を収縮させるため、さらに血流が悪くなり寒さを誘発させる要因になってしまいます。普段の生活の中で体をリラックスさせることも大切になってきます。鍼灸やマッサージは寒さで硬くなった筋肉をほぐし、リラックスさせて自律神経を整えるのに効果的です。日頃から寒さ対策に取り組み寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

12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競技場 大会
7日 (土)	第1競技場 大会	23日 (月)	
8日 (日)	第1競技場 大会	24日 (火)	第1競技場 大会
9日 (月)		25日 (水)	第1競技場 大会
10日 (火)		26日 (木)	第1・2競技場 大会
11日 (水)	第1競技場 大会	27日 (金)	休館日
12日 (木)		28日 (土)	第1・2競技場 大会
13日 (金)	休館日	29日 (日)	年末年始休館
14日 (土)	第1・2競技場 大会	30日 (月)	年末年始休館
15日 (日)	第1・2競技場 大会	31日 (火)	年末年始休館
16日 (月)			

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

