

本年もよろしくお願いいたします



定期教室は1月6日(月)からスタートいたします。  
日程や時間のお間違えの無いよう  
確認して教室にご参加ください。



## 遠泳について

みなさんこんにちは。  
今回は最近あまり行われない遠泳について紹介します。

遠泳は文字通り、速さを競うような競泳と違い、3kmや5kmといった長距離を泳ぐことを目標としたものとなります。

ドーバー海峡の横断が有名でイギリスとフランス間を泳ぐこととなっています。直線距離でも34kmあり、20時間以上かかることもあるため、とても過酷な内容となっています。

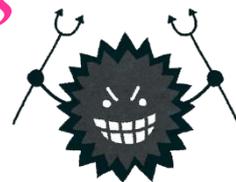
日本でも学校などで速さを競うのではなく長距離をみんなで泳ぐことにより協調性や目標を目指す達成感を得ることを目的に遠泳が行われてきました。しかし、現在は危険をとめない、教員不足などから、実施する学校は減少していています。東海地方でも浜名湖などをつかった遠泳は行われています。

海や湖での遠泳は危険ですし、冬はできませんが長距離を泳ぐ達成感を得たいときはぜひ守山スポーツセンターのプールにて挑戦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♪

### 免疫力を高める体づくり



寒さも厳しくなり空気が乾燥してくると、様々なウイルスが活動的になってきます。ウイルスに負けない体づくりのために、免疫力を高めることが大切になってきます。

免疫力を高めるには、適度な運動と栄養・休養、体を温めること、ストレスを減らすことが大切です。まず、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりと体を動かすという一定のリズムを保ちましょう。免疫細胞は腸内に集まるため、栄養面では食物繊維やヨーグルトなど、腸内環境を整える食事を取り入れることも心がけましょう。

そして、ストレスを減らして副交感神経を優位にすることで、心身がリラックスして血行を促進し免疫細胞を増やすことができます。副交感神経を優位にするためには質の良い睡眠を確保すること、入浴やよく笑うことも効果的です。

鍼灸やマッサージは寒さで縮こまった体をほぐして血行を良くし、筋緊張をリラックスさせて副交感神経を優位にするので、免疫活動を高めるのに役立ちます。基本的には体を温めることを中心に、ウイルスに負けない体づくりを心がけることが大切です。

# 1月スケジュール

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

