



インフルエンザ・風邪の予防

インフルエンザや風邪が流行る季節になってきました。
皆様、予防対策を行っていますか？
当施設ではインフルエンザ・風邪予防のため、
アルコール消毒を設置しております。
皆様も体調管理に注意して楽しく身体を動かしましょう！



オープンウォータースイミング (OWS) について

みなさんこんにちは。
今回はオープンウォータースイミング (以下 OWS) をご紹介します。

前回の遠泳と同じように自然の中で行われるもので、遠泳とは違い OWS はスピードを競う競泳種目となっています。水質や天候に左右されることから、通常の競泳とは違った条件の競技となっております。
正式競技としては 5km・10km の個人競技と男子 2 名×女子 2 名の 1.5km×4 名の 3 種目ですべて自由形となっております。各地で行われる大会では距離は特に決まっています。

日本では 5 月から 10 月にかけて大会が行われますが千葉県館山市の大会がもっとも規模が大きく、100 名以上の参加者が北条海岸の海で泳ぎを競います。日本水泳連盟でも OWS 検定が行われており、1 級から 5 級までの検定があります。

みなさんも日本各地の OWS 大会や OWS 検定に挑戦してみたいかでしょうか。練習には守山スポーツセンターのプールをぜひご利用ください。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♪



肌の乾燥・荒れ・かゆみ対策

肌の状態は毎日の生活習慣・季節の変わり目・体調などに大きく影響されます。気温や湿度の変動、紫外線、睡眠不足やストレスなどにより肌のコンディションが不安定になります。その結果、肌の水分やバリア機能が低下して乾燥を引き起こし、かゆみをともなう肌荒れを引き起こしてしまいます。

正常な状態では汗と皮脂が肌表面で皮脂膜を形成し、肌内部の水分蒸散を防ぎ肌のうるおいを守っています。その為、肌の保湿や体を温めて血行を良くすることを心がけることが大切になります。日頃の運動や入浴、マッサージなどにより、血流や代謝を良くしてあげることが効果的です。

また、ストレスは自律神経の乱れの原因になって血流が滞り、皮膚細胞に酸素・栄養が運ばれにくくなることで、皮膚の細胞が生まれ変わるサイクルに乱れを生じさせてしまいます。さらに、ホルモンバランスや睡眠にも悪影響を与えて肌荒れやニキビなどの原因にもつながります。自律神経を整えるために、日中の適度な運動や規則正しい生活とともに、鍼灸マッサージも効果的です。

ストレスを溜め込まないように、リラックスできる環境づくりも、お肌の改善に大切です。

2月スケジュール

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

