



# ビーとぼん

## 左近山

## 10月号



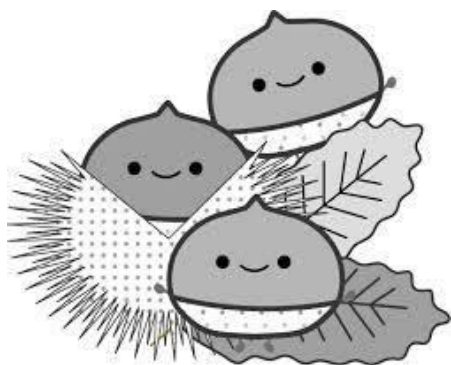
入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…  
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ ホウトクからのお知らせ（イベント情報） ◆ 特別コラム ◆
- ◆ 進級者一覧表 ◆ ◆ 級別ランキング ◆
- ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 月刊ヘルパーくん ◆
- ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日 : 平成30年11月8日（木） ◆



スポーツライフコミュニケイト  
No. 255

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 平成30年 10月15日

# 紹介 キャンペーン

10~11月末まで!

30  
Anniversary

## “紹介者”の方「特典」

①1名紹介する毎に、**月会費100%免除**

例(2名紹介の場合は、2ヶ月100%免除と増えていきます)



②さらに、抽選により1組2名様に

ディズニーリゾートペアパスポートプレゼント



## “入会者”の方「豪華特典」

### こどもの方

### おとなの方

①入会月会費2ヶ月分 100%免除!

②ホウトク指定水着・指定スイムキャップ  
オリジナルスクールバックの3点プレゼント!

③教材品(すいみんぐステップノート)のプレゼント!

④コモパン無料券(お好きな菓子パンを1つプレゼント)

①月会費2ヶ月分 100%免除!

②水着のプレゼント(ミズ・arena)

③コモパン無料券(お好きな菓子パンを1つプレゼント)

おともだち、ご兄弟、親戚の  
紹介でプレゼントGET!





**2018 10/11**

**10/11～11/22**

**期間限定**

**リニューアルOPENキャンペーン**

**& 秋の体験会**

**10/11(木) 10:00  
受付スタート**

**スポーツプラザ 穂徳 左近山**

**入会特典**

**特典① 入会月会費2ヶ月off**

**特典② スクール3点セットプレゼント**  
(水着・キャップ・スクールバッグ)

**特典③ 教材品すいみんぐ  
ステップノートプレゼント**

**特典④ コモパン無料券**  
(好きな菓子パンを1つプレゼント)

SPH 祝30周年記念 期間中、日曜開放プール先着30名様無料招待



**SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama**

**スポーツプラザ穂徳 左近山**

スイミングスクール

公認水泳教員在籍施設

〒240-0035 横浜市保土・宮区寺田町445-4

**TEL351-6670**

## **祝 30 周年記念**

**11月1日より、会員の皆様に30周年記念の粗品プレゼントがあります。お楽しみに♪**



**期間中日曜開放プール先着 30 名様無料招待**  
**お友達と遊びに来てね！**





10/11(木)より受付開始

無料

お得な入会特典をご用意してます

10/28・11/18

# 体験会

お電話(045-351-6670)で  
前日までにご予約ください。

時 間	コース	対 象
10:00~10:30	ベビー体験会	6ヵ月~3才くらい
11:15~12:00	親子水泳体験会	2才6ヵ月~幼児
15:00~16:00	幼児体験会	3才~6才
16:15~17:30	小学生体験会	6才~

秋ですね、うまくなるコツ 準備してあります。

## 入会特典

月会費 **2** ヲ月OFF

水着・キャップ・スクールバッグプレゼント  
ステップノート・ゴーグルプレゼント

寒さに負けない  
強い体をつくろう



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## その抜け毛、本当に「秋の抜け毛」！？

秋は「抜け毛の季節」とよく耳にします。

その原因は夏の間の過剰な紫外線ダメージや、皮脂が頭皮に蓄積したもの。

一見、季節的なものととらえられがちですが、その抜け毛の多くは一過性（一時的）で、正しいケアを行えば大きな問題は起こりません。

その反面、本当の薄毛の兆候に気づきにくい時期ともいえます。

秋が過ぎれば・・・と、放っておかずに正しいケアを心がけましょう。

### まずは簡単なチェック

- ・ 抜けた毛根が弱々しく先がとがっている。
- ・ ごっそりと不自然な抜け方をしている。
- ・ 先端が細くなった、短い毛が抜けている。
- ・ 過度なダイエットの後に抜け毛が増えた。

いかがですか？一つでも当てはまったら、一過性の抜け毛ではない可能性があります

## 抜け毛を予防する 7 か条

### 1. 髪の毛の源となる栄養素をバランス良く摂る

髪は、主にたんぱく質で構成されています。たんぱく質は、様々なアミノ酸から合成されるため、髪の毛の形成にはアミノ酸が必要不可欠。しかし、20種類あるアミノ酸のうち、9種類の『必須アミノ酸』は体内では合成することが難しく、食事などでしか摂取できません。また、鉄分不足は髪がパサついてしまうといわれています。

効果的にたんぱく質を合成させるため、偏りのない食生活を心がけましょう。

【必須アミノ酸を含む食材】

牛肉、魚介類、鶏肉、牛乳、チーズ、レバー、大豆、卵、など

### 2. 適度な運動で血行を促進！摂取した栄養を頭皮に送る

適度な運動は筋肉の緊張を和らげ、頭皮への血流が良くなり髪に良いとされています。

無理をせず毎日続けていくことが大事ですので、ウォーキングやストレッチなど簡単な運動からスタートするといいいでしょう。

### 3. 十分な睡眠で髪の毛の成長を促す

髪にとって質の良い睡眠はとても大切なもの。髪の毛の毛根にある毛母細胞の細胞分裂が夜 9 時前後にピークになり、午後 10 時～午前 2 時頃が最も成長すると言われています。お肌のゴールデンタイムと同じですね。質の良い睡眠を得ることは、溜まったストレスの解消にも効果的ですので、できるだけ早く寝ることを心がけ、十分な睡眠をとしましょう。



## ・ 眼精疲労に注意！

ネット社会の現代、テレビ・パソコン・タブレット・スマートフォン・ゲーム機等の液晶画面から眼精疲労は付きもの。毛髪を作る栄養素メチオニンは、目の網膜の修復にも使われる必須アミノ酸です。目が疲れてしまうと、網膜の修復の方に多く使われ髪の毛へ栄養が行き届かなくなってしまう。

## 5. 正しいシャンプーをする

シャンプー時の抜け毛が気になるとはいえ、洗わないのは皮脂が酸化してしまい頭皮に刺激になってしまいます。逆に、1日何度も洗ってしまうのも頭皮に必要な皮脂を取り去ってしまい、バリア機能を低下させてしまいます。また、朝のシャンプーも髪や頭皮に良くありません。実は、朝は1日のうちで最も毛穴が開く時間帯。その分シャンプー剤が毛穴に入り込みやすくなり、毛穴詰まりの原因となります。さらに、夜の間に分泌された皮脂は頭皮を保護してくれます。その皮脂を取り去り外出してしまうと、紫外線ダメージが大きくなり得るのです。

## 6. 飲酒・喫煙を控える

体内でアルコールを分解するために、髪の毛の成長を促進する亜鉛が使われてしまうため、お酒の飲みすぎには注意しましょう。また、タバコを吸うと毛細血管が萎縮するため頭皮の血行が悪くなり、毛根に栄養が届きにくくなってしまいますので、禁煙もしくは控えめにしましょう。

## 7. ストレスを溜めすぎない

“ストレスは無いにこしたことはない”と思いがちですが、実は無さすぎても少なすぎても、体調不良を引き起こします。大切なのは、ストレス（刺激）とリラックス（刺激のない状態）のバランス。とはいえ、現代人はストレスが多すぎる傾向があり、心と身体の不調の大きな原因となっています。ストレスが蓄積していることに気づけない人が多い事が現代社会です。

以上のようなことに気をつけて、抜け毛対策をしていきましょう。



## 特別コラム第13弾！今月号は鍛代コーチです

### 今月のテーマ 水泳のメリット（筋力トレーニング編）

前回、水泳のダイエット効果について書かせて頂きましたが、今回は水泳で期待出来る筋トレの効果について書いてみたいと思います。

まず、水泳は「浮力・密度・水圧」を利用しながら体を移動させるため、全身の筋肉をバランス良く鍛える事に向いています。

ストローク動作では手の平を後方へ向けて水をかくプル動作では、腕や肩周りを鍛える事が出来、水の抵抗に逆らって進む推進力を作るキック動作では、お尻や脚を鍛える事が出来ます。また、姿勢保持・呼吸によって体幹も合わせてトレーニングする事が出来るので、全身の筋力アップに効果があります。

それでは、各種目別に鍛えられる筋肉と泳ぎ方のポイントを見ていきましょう。

#### クロール

4泳法の中で一番スピードの速い種目で、全身をバランス良く動かしながら泳ぐ事が出来ます。推進力を作るために、上半身8割、下半身2割と言われるほど背中～肩の筋肉が使われますが、広背筋、体幹、臀部（お尻）などの大きな筋肉からインナーマッスルまで動かす事が出来るので、全身の筋力アップに効果的です。

背中から体幹をひねるように水を書き、膝が曲がらないように太ももからキック出来るように意識しましょう。

#### 背泳ぎ

唯一の仰向けで泳ぐ泳法で、体の横で水をかくことによって推進力を生み出します。背中から腕を動かすときに、広背筋、僧帽筋、上腕三頭筋などが使われ、ストリームライン（抵抗の少ない姿勢）を保持しながら進むために腹部のインナーマッスルも鍛える事が出来ます。

また、左右対称に真っ直ぐに泳ぐためには骨盤周りの傾きが影響されるので、意識しながら泳ぐことによって骨盤周りの傾きを整える事が期待できます。

#### 平泳ぎ

キック動作がメインとなる泳法で、股関節、臀部（お尻）や足の内側（内転筋）の筋肉を使って推進力を作る種目です。上半身は肩関節の上部に付着する僧帽筋・三角筋が水の抵抗を受けやすく、下半身は股関節と膝関節を曲げた状態から瞬間的に力を入れ、足裏でしっかりと水を蹴ることによって進むため、特に下半身のトレーニングの効果に期待が持てます。

#### バタフライ

両手両足の動きを対称かつ同時に行う泳法で、ストロークでは肩～背中の僧帽筋、三角筋、広背筋などが鍛えられ、キックでは股関節を持ち上げる腸腰筋が鍛えられます。

また、ドルフィンキックと呼ばれるうねりを加えたキックで、体の筋力にプラスして関節周りの柔軟性が要求されるので、股関節、膝関節、足関節などの動きをしなやかにする必要があります。

#### 注意点

水泳では、浮力の影響で体にかかる負担が少なくなるため、陸上でのトレーニングに比べ筋肥大を狙うトレーニングは期待しにくいですが、インナーマッスルを鍛える、関節可動域の向上などの効果は陸上での筋力トレーニングに比べて効果が大きいとされています。

スポーツの秋、皆さんも水泳を通して理想の体作りにチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

私も、前回同様、体作りに励んで行こうと思います。

# イベントのお知らせ

保護者各位



毎年恒例!

## 第27回 さこんやま こども水中運動会

平素は当スクールをご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、お子様たちがなご一層”水”に親しんで頂くために今年も”こども水中運動会”を開催することとなりました。子供から大人の皆様にも楽しんでいただけるイベントとなっております。本年でなんと27年目を迎える”老舗イベント”でございます。

つきましては、会員の皆様はもとより、ご家族の皆様や友人、地域の方々など、どなたでもお気軽に参加できますので、是非、お誘い合わせの上、お申し込みください。

皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

敬具

記



開催日 : 平成30年11月23日(金曜日)

会場 : スポーツプラザ報徳左近山  
横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6  
Tel. 045-351-6670

時間 : 10時00分～15時30分(予定)

参加費 : 会員 : 1,000円  
(税込) 一般 : 1,500円

対象 : 年齢 3歳以上から(但し一人でプールに入れる方)  
定員 : 先着300名さま限定!  
持ち物 : プール道具一式、昼食、待機中の服装(Tシャツなど)

申込期間 : 平成30年9月15日(土)～11月18日(日)

キャンセル : 前日までにご連絡いただければ、全額返金いたします。

その他 : ①当日は、9時より開場となります。(雨天決行!!)  
②学年別で競技を進行いたします。(対象種目をご確認ください)  
③参加賞引換券は、当日フロントで参加賞と交換になります。  
④最後の”大抽選会”の対象は全員ですので、帰らずにお待ちください。  
⑤昼食場所は晴天の場合、バス駐車場とフロントになります。  
⑥駐車場はございますが、台数に限りがございますのでなるべくご遠慮ください。  
⑦万一天災などによる開催中止の場合は、当スクールよりご連絡いたします。  
⑧当日の時間等の詳細なお知らせ(第二要項)は、後日発表します。





# プログラム

競技No.	種目	対象	使用プール	競技内容
1	みんなでアクアビクス！	全員	小&大	簡単なアクアビクスです。コーチのまねをしてネ！
2	追いかけて玉入れ	3年生以上	大プール	逃げるカゴに！玉をたくさん入れよう！
3	金魚すくい選手権	1～2年生	小プール	たくさん浮いてるもの、沈んでいるものを集めてきて！
4	くす玉わり	3歳～幼稚園	小プール	隣よりはやく、くす玉を割りましょう！
5	ライフセイバーリレー	3年生以上	大プール	浮島をおなかの下に引き、手でこぎながら進み競争します！
6	みんなで徒競走！	1～2年生	小プール	小プール内を一周（約30m）走りましょう！
7	あっちこっちヘルパー君	3歳～幼稚園	小プール	ヘルパーくんを投げて相手陣地にいれよう！
8	島をかけぬけろ！	3年生以上	大プール	浮いている島をうまく走って最後はジャンプ！！

## 昼食タイム(12:00～13:00)予定

9	ザ・生き残りゲーム	全員	小・大	音楽が止まったら浮いているものを取って！
10	パン食い競争	3歳～幼稚園	小プール	好きなパンを取ってゴールまで。
11	着せ替えレース	1～2年生	小プール	アイテムを1つ持って、コーチに着せに行きます！
12	水中綱引き	3年生以上	大プール	力いっぱい引っ張って！
13	地球にやさしく	3歳～幼稚園	小プール	おいしそうな実がなっている木にしてね！
14	ちびっこ玉入れ	1～2年生	大プール	かごにボールを投げていれて！
15	スーパー騎馬戦	3年生以上	大プール	相手チームの騎馬を潰そう！
16	大抽選会	全員	小・大プール	豪華景品をゲットしましょう！！

◎競技の案内(召集)、やり方の説明などは開始前に行いますので、ご安心ください。

◎競技中や待機中に気分が優れなかったり、ケガをした場合は、すぐにコーチまでお願いします。

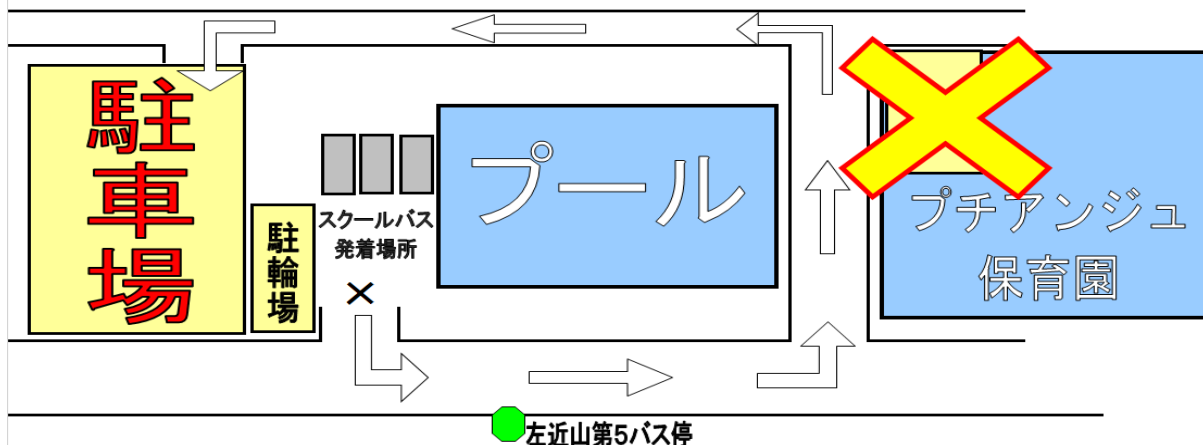
◎盗難防止の為、貴重品などはロッカーの鍵を閉めたり、フロントに預けたりしてください。

◎その他、ご不明点がございましたら、お問い合わせください。



お客様各位

近隣の駐車場にお車を  
止めないようにお願いします！



土曜、日曜日のレッスンは駐車場が大変混雑いたします。

レッスン終了後はスムーズな移動をお願い致します。

## 報徳スクールバスに ドライブレコーダー 導入しております



スポーツプラザ報徳左近山では、スクールバスの安心・安全運行の為  
走行中のデータを記録する『ドライブレコーダー』を導入しております。

### 【ドライブレコーダーの機能・役割】

レコーダーはカメラと記録用機器に構成されており、  
車外・車内の映像、加速度・速度などを記録します。  
記録した情報を利用して事故防止対策や  
ドライバーの運転向上指導を行ってまいります。

収集した情報は、事故防止対策・ドライバー教育等の  
導入目的以外に利用することはありません。

又、法令により定められている場合を除き

第三者に提供することはない、

その取り扱いについては「個人情報保護条例」等に基づき  
厳格な取り扱いをします。



11月1日よりF1コース、N1コースの  
練習及びテスト振替の見合わせを致します。  
詳しくは最終ページをご覧ください。

## こどもプール利用状況 【10月】一発検索！一覧表



なるほど～！そ～なんだ！これはわかりやすい！  
（”お休み”や”振替練習”によって多少変動する場合もございます。）

### プール利用状況

状況	コース名		
混雑気味	N1	C7	F2
少しだけ混み	D7	F1	E8
空いています	B6	B7	F8



皆様の登録したバス停で管理しています。  
（実際の多少異なる場合もございます。）

### スクールバス利用状況

状況	コース名		
定員！	1号車 C8	5号車 C7	6号車 E7・E8
	8号車 F2	11号車 D7.D8	15号車 A7.C7
込み合っています！振り替え 枠残りわずか！	1号車 E7	3号車 E8	5号車 C6.C7.C8
	7号車 F8.D8	8号車 A7.C7	13号車 A8

## 会費の引き落としは毎月【12日】

（12日が土日祝に当たる場合は銀行営業日）

入会月には同時に年会費（3,348円）が  
引き落としになりますので、ご注意ください。



	会費引き落とし日		会費引き落とし日
9月分	2018年9月12日	12月分	2018年12月12日
10月分	2018年10月12日	1月分	2019年1月15日
11月分	2018年11月12日	2月分	2019年2月12日

今月の引き落とし日は、  
**10月12日（金）**です

# 30周年リニエアル

月刊  
へるくん NO14.

さてさて... ビニが変わった  
のかな???



元々みんな  
左近山  
プロはまるよ!



あそんだら  
ちゃんと  
かにつけてネ。

③

キッズスペース  
もちよっぴり  
大きい

アパ  
うしろがね



④



約2週間、みんなと会えなくて  
さびしかたよ～  
スポーツの秋!!  
た～っくさん体動かそうね。  
すぐテストになるからがんばれっ





会員および保護者様

## F1 コースおよびN1 コース

2018 年 11 月 1 日より

### 「練習およびテスト振替」見合わせのお知らせ

日頃より当スクールをご利用いただき誠に有難うございます。

さて、現在のF1コース（土曜日：8時30分～9時30分）およびですが、当初の予想以上に練習（テスト）振替登録が多く、駐車場が満車の状態が続いております。正規に登録されている方が、練習に参加できない状態等を考慮し、当面の間、下記のコースは練習およびテスト振替を見合わせさせていただきます。

また、今後の振替再開の改善策として、同時間帯のスクールバス運行および駐車場警備員の増員等を検討し、早急に対応いたします。今しばらくお待ちください。

皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

### 【振替見合わせコース】

F1 コース（土曜日：8時30分～9時30分）

N1 コース（日曜日：10時00分～11時00分）