

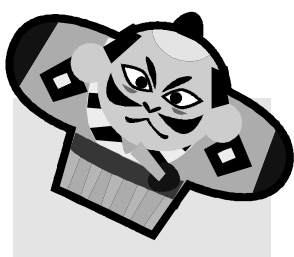
スポーツライフコミュニケイト

No 10

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成24年1月16日

# びーとぼん



## 1月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…  
色々な情報満載！今すぐチェック！！



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

- 
- ◆ 12月進級者
  - ◆ 会費引き落としのご案内
  - ◆ 諸手続のご案内
  - ◆ シルバー世代の体カアップ
  - ◆ 初！25m完泳者
  - ◆ 平成24年1月、2月の予定
  - ◆ 8級の合格へのポイント

◆ 来月号発行予定日： 平成24年2月13日（月） ◆



# 12月の進級者



進級おめでとう！！

☆10級から9級へ合格☆

- ・西池 香奈子さん ・西池 香奈子さん ・前川 愛来さん ・宮川 匠吾くん
- ・三橋 拓斗くん

☆9級から8級へ合格☆

- ・二宮 怜くん ・橋本 錬くん ・田中 捷翔くん

☆8級から7級へ合格☆

- ・畑中 孝介くん ・吉田 悠人くん ・宮元 志温くん ・三和 祥太朗くん
- ・近藤 雅日さん

☆7級から6級へ合格☆

- ・宮元 士央哉くん ・友定 舜くん ・高木 太稀くん

☆6級から5級へ合格☆

- ・野村 茉由さん ・田附 瑛斗くん ・津田 真菜さん

☆5級から4級へ合格☆

- ・大橋 昂生くん

☆4級から3級へ合格☆

- ・松浦 花純さん ・川上 龍人くん

☆3級から2級へ合格☆

・

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆2級から1級へ合格☆

- ・三浦 康平くん

おめでとう！



初！25m完泳

- ◇ 6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないかたが、いらっしやいましたら、お手数ですがコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に平成24年1月～平成24年12月までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。(27日振替用)

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2012年1月分	12月27日	2012年7月分	6月27日
2012年2月分	1月27日	2012年8月分	7月27日
2012年3月分	2月27日	2012年9月分	8月27日
2012年4月分	3月27日	2012年10月分	9月27日
2012年5月分	4月27日	2012年11月分	10月29日
2012年6月分	5月28日	2012年12月分	11月27日

### 平成24年1月・2月の予定

1月18日(水)～24日(火)	泳力認定期間
1月27日(金)	2月分の引落日
1月25日(水)～1月31日(火)	レッスン休止日
2月15日(水)～21日(火)	泳力認定期間
2月27日(月)	3月分の引落日
2月22日(水)～2月29日(水)	レッスン休止日

### 各種届出のご案内

#### ★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。  
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。

#### ★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。  
※電話等では受け付けられません。

#### ★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。(泳力認定日でも可能)

振替日が決定したら・・・

前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



## こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

在籍が多いクラスへの振替等を制限させて頂く場合もございますので、ご了承ください。

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	少ない	普通	普通
水	少ない	多い	やや多い	少ない
金	—	多い	普通	普通
土	—	多い	とても多い	少ない



### アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『中村』までご連絡下さい。

# ★8級合格へのポイント★

- 質問
- ①かぶりクロールで手と足のリズムが取れません。
  - ② 浮き身（背面）で上向きで体がぐらぐら不安定でうまく浮かびません。

## 【回答】

- ① 面かぶりクロールは10級の浮き身（伏）+9級の面かぶりキック+クロールの手を動かすように保護者から見れば簡単のように思いますが、手を注意すると足が動かなくなったり、足に注意すると手が小さく回したり練習していることもたちは何かなんだかわからなくなります、重要な事は泳ぐこと頭の頭の中でイメージしてください、最初に浮き身（伏）2秒くらいたってから面かぶりキック3m~4mそれから大きく手を回しましょう（指導法の詳細はすいみんぐステップノートを参照してください）イメージとして10級+9級=8級（面かぶりクロール）であります、10級9級を飛ばしてクロールの手にならない様に注意しましょう、一番大切なのは腰かけキック、サイドキック、板キックでありますのでキックの進みの悪いことは【基本中の基本のキックが重要】であることを今一度保護者の方には理解していただき家庭で練習が出来るお風呂での腰かけキックの練習をお勧めいたします。
- ② 浮き身の背面の練習は最初は小プールなど浅いプールで両手は下（気をつけの状態）で行ってください肩に力が入ったり、目を閉じたりすると体がぐらぐらいたします、重要なことは体をリラックスし顔を上向きにし、顔に水がかからないようにゆっくり両手を下にしてスタートしてください、両手下でぐらぐら不安定にならないようにしてください、安定感が出来たら両手を頭上にして組みましょう、頭上にした両手は水面下であり両耳をはさむような気持ちで、背中（背筋）を伸ばし眼はプールの天井の真上の一点を見つめましょう、呼吸はゆっくり吸う、吐くを繰り返してください、息を止めると体に力が入りぐらぐら不安定になりますので注意しましょう。

## ～・～美容と健康のコラム～・～

こんにちわ2011年11月号（石川医院）より

# シルバー世代の 体力アップ

人間の体力は40歳代から徐々に低下し50歳代になると急激に低下すると一般的にはいわれています。これから運動を始めたいという方は、まずかかりつけ医に相談して下さい。軽い負担の運動でも重大な事故に繋がる事があります。心臓疾患・高血圧・糖尿病の方は、特に注意が必要です。運動は習慣化することによって身体にいい影響をもたらします。指導書やマニュアルには、理想的な負担の運動が紹介されていますが最初はそれにあまりこだわらなくてよいでしょう。現在の体力を把握し、無理なく運動を習慣化することから始めます。

### ★ストレッチ★

ストレッチは、筋肉や関節の伸縮運動を行うことによって、血液の循環をよくします。また身体の柔軟性を高めることによって大きなけがをしにくい状態をつくります。骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し、骨密度低下の予防・回復も期待することもできます。書店に行くとストレッチ関連の書籍をいくつも目にするでしょう。どのようなストレッチが効果的でしょうか？最初は誰でも経験がありテレビで実際の動きを見ながらできるラジオ（テレビ）体操が良いかもしれません。ラジオ体操というと効果を疑問視する声もありますが、実際にはラジオ体操第1・2と合わせて26種類の運動を7分行うだけで全身を動かすことのできる、とても効率的で優れたものです。前述したストレッチの効果だけでなく、脳の活性化にも効果があると話題になりました。

### ★ウォーキング★

ウォーキングは有酸素運動（たくさんの酸素を使いながら長時間続ける運動）の代表ともいえるもので健康づくりには欠かせないものです。平成20年の国民健康・栄養調査によると、日本人の一日の平均的歩数は、男性は約7000歩、女性は約6000歩となっています。1日1万歩といった理想的な数値目標がウォーキングにはありますがこれから始める場合、まず普通に生活してご自身がどのくらい歩いているのかを把握しましょう。それが6000歩ならばいきなり10000歩を自身に課すのではなく、今までの生活習慣に無理なく付け加えるような感覚で歩く機会を増やすのがコツです。6000歩から6500歩へ、やがて負担をかんじなく になったら7000歩、というようにして、徐々に目標値に近づけて行きましょう。

