

スポーツライフコミュニケイト

No. 50

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成27年5月11日

びーとぼん

5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/sant/>

- ◆ 4月進級者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続のご案内
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 5月、6月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日： 平成27年6月8日（月） ◆

☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

福永 諒馬くん 埴 咲哉くん 大橋 莉玖くん 三原 サエさん 小椋 繰くん 北村 尚貴くん
東出 惇生くん 川崎 行人くん 岡島 一稀くん 平尾 真優さん 川崎 仁くん

☆ 9級から8級へ合格☆

児玉 記子さん

☆ 8級から7級へ合格☆

寺村 維真くん 大石 陽菜さん 渡瀬 愛実さん 澤 礼彪くん 江川 由真さん 広瀬 遥さん
脇坂 英汰くん 増田 海斗くん 寺田 琉成くん 高橋 慈音くん

☆ 7級から6級へ合格☆

田原 大聖くん 西村 真希さん 小倉 結月さん 堀江 朋伽さん 田中 美妃さん
堀江 駿良くん

☆ 6級から5級へ合格☆

原田 歩乃花さん 池田 巧斗くん 左近 丞くん 植道 寛太くん 山口 智花さん 谷澤 颯希くん
宮川 陽菜さん 河野 ゆうみさん 大谷 奈央さん 井 鈴雅くん 松坂 祥汰くん

☆ 5級から4級へ合格☆

藤本 そよさん 岩村 惺太くん 井口 紫花さん 勝本 小弥太くん 野方 稟太くん 岡野 秀くん

☆ 4級から3級へ合格☆

吉川 水彩さん 柴田 里莉さん 奥村 莉子さん 東野 まひるさん 田中 月菜さん
宮崎 真仁くん 堀江 瑠奈さん

☆ 3級から2級へ合格☆

友田 蘭月さん 田附 晴基くん 畑中 康貴くん

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☆

山口 和花さん 喜田 悠友くん 三和 心美さん 佳山 勝彦くん

☆ 1級からS1へ合格☆

谷口 凱海くん 宮川 匠吾くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

清水 満喜くん 大石 晴翔くん 神崎 野乃さん

☆ S3級からS4級へ合格☆

石田 さくらさん

初！25m完泳

魚住 匠くん 木原 有菜さん 大橋 快成くん

◇ 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、もらってないお子様がいましたら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27年1月～平成27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
2015年1月分	12月27日	2015年7月分	6月27日
2015年2月分	1月27日	2015年8月分	7月28日
2015年3月分	2月27日	2015年9月分	8月27日
2015年4月分	3月27日	2015年10月分	9月29日
2015年5月分	4月28日	2015年11月分	10月27日
2015年6月分	5月27日	2015年12月分	11月27日

※消費税増税に伴い、4月分より引き落とし金額が変更となりました。

平成27年5月、6月の予定

5月22日(金)～27日(水) 泳力認定日

5月29日(金)～5月30日(土) レッスン休止日

6月22日(月)～6月27日(土) 泳力認定日

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・・・

練習振替希望日の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	—	普通	とても多い	少ない
火	—	普通	普通	少ない
水	少ない	普通	多い	少ない
金	—	多い	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	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、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 子育ての裏技

### 『早く早くを言いすぎない』

最近、特に感じるのですが、日常生活の中で子どもに対して「早く！早く！」言いすぎる親が多い様に思います。「早く！早く！」は便利な言葉ですが、使いすぎるとその効果は薄れてしまいます。ここでは日常生活における「早く！早く！」の効果的な使い方をお伝えしましょう。

まず、使いすぎは絶対にいけません。朝になると、起床時の「早く起きて！」からはじまり、着替え、食事、トイレまでとにかく「早く！早く！」そして夕方になったら今後はお風呂や就寝の前に「早く！早く！」。毎日こんな生活だと大人でもウンザリです。「早く！早く！」と追い立てるほど、逆に子どもの動作はゆっくりになりますので、“早く”動いてほしい時ほど「早く」は使わない法が良いのです。また、すでに行動を始めている時には絶対に「早く！」を使ってはダメ。やり始めていることを注意されると、子どもは一気にやる気をなくします。そんな時はとにかく最後まで待ってあげることが1番。そして本当に早く行動してほしい時には「早くやって！」と大声を出す感情的な表現ではなく、具体的な言葉で早く進められる方法を教えてあげてください。

とはいえ、現代社会は親も子どもも忙しいものです。そこで、基本的なことですが「1に早起き、2に10分前」を試してみてください。早寝、早起きをすると、1日のスタートが早くなり時間に余裕が生まれます。不思議なもので、時間に余裕があれば子どもの行動が少々遅くてもイライラしなくなるんです。また「なんでも約束10分前」も効果的。すべて10分前に準備ができたなら「早く」と言う必要はないですね。つまり「早く！早く！」を使いたくなければ、親自身が心と時間に余裕を持つことが必要なんです。

子どもに「早く！」を使うのは1日1～2回、余裕を持つよう心がけましょう。