

スポーツライフコミュニケイト

No 53

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成27年7月13日

# びーとぼん

## 7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/>

- ◆ 6月進級者
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 7月、8月の予定
- ◆ 諸手続のご案内
- ◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日： 平成27年8月10日（月） ◆

# ☆ 6月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

石原 帆風さん 石原 楓真くん 山本 麗愛さん 水野 聡太くん 児玉 莉子さん  
針屋 樹くん 徳原 夕真さん 川西 晃平くん 荒木 海志くん 吉田 学人くん  
北村 和花さん 谷田 絢香さん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

竹岡 竜弥くん 東出 惇生くん 池田 尚広くん 平尾 真優さん 川崎 行人くん  
岡島 一稀くん 堀江 祐輔くん 高橋 暖乃さん 片桐 柚羽さん 本庄 未怜さん  
福永 諒馬くん 安藤 蓮くん 関戸 紫帆里さん 植道 将星くん 居川 勇登くん  
的場 健太郎くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

松田 昊規くん 川西 英護くん 戸田 英希くん 小椋 緑さん 押谷 柚羽さん 臼井 凜くん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

江川 由真さん 藤田 圭くん 伊藤 杏奈さん 廣岡 健斗くん 吉田 隆斗くん  
荒木 優心さん 小澤 知寛くん 常喜 琥太郎くん 前田 壮真くん 上林 隼くん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

谷口 大斗くん 三浦 大輔くん 宇野 朱華さん 大橋 快成くん 魚住 匠くん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

大谷 奈央さん 高橋 青音くん 井 鈴雅くん 池宮 伸晃くん 池田 巧斗くん  
高森 弘泰くん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

広部 大輝くん 田中 日菜さん 伊田 結仁くん 関戸 晴喜くん 桑原 一颯くん  
石塚 悠斗くん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

東野 まひるさん 谷田 幸平くん

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☆

力石 深蘭くん 芝原 颯汰くん 友田 蘭月さん 泉 皓也くん 庄 雅くん 澤 星琥くん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

三和 遥奈さん 山口 和花さん 東野 琉之介くん

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

土屋 梨帆さん 山田 紗帆さん 山田 樹知くん

## 初！25m完泳

谷口 大斗くん 三浦 大輔くん

◇ 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7月、8月の予定

7月25日(土)～31日(金) 泳力認定日

8月10日(月)～8月15日(土) レッスン休止日

8月25日(火)～8月31日(火) 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～・～

## 『暑さ指数』チェックで熱中症を防ごう 『暑さ指数』って何？

熱中症というと、夏の炎天下での仕事やスポーツなどで汗をかいて脱水症を起こして発生するものと思われがちですが、実はごく普通の生活、屋内での生活でも多数発生しています。熱中症の可能性を予知し、予防対策をとるのに大変わかりやすいのが、環境省で発表されている『暑さ指数（WBGT）の実況値\*』です。

「気温を1」「湿度を7」「ふく射熱を2」の割合で取り入れた温度で熱中症の危険度を判断する指標となります。

湿度が高くなると発汗しにくくなり、体の熱が体内にこもって、体温を上手に調節できずに熱中症となります。暑さ指数で、「湿度」が重要なポイントとなっているように、外気温が同じであっても、湿度高いがと熱中症になりやすい

### 日常生活に関する指針

| 温度基準<br>暑さ指数     | 注意すべき<br>生活活動の目安  | 注意事項                                           |
|------------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 危険<br>(31℃以上)    | すべての生活活動でおこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 厳重警戒<br>(28～31℃) |                   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                     |
| 警戒<br>(25～28℃)   | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。                  |
| 注意<br>(25℃)      | 強い生活活動でおこる危険性     | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する。                   |

### 熱中症の症状・対処法

| 暑さ指数    | 症状         | 対処法                             |
|---------|------------|---------------------------------|
| 31℃以上   | 意識がない・けいれん | 涼しい場所へ移す<br>体を冷やす<br>直ちに救急車を呼ぶ  |
| 28℃～31℃ | 頭痛・吐き気・嘔吐  |                                 |
| 25℃～28℃ | めまい・たちくらみ・ | 涼しい場所へ移す<br>水分と塩分を補給する<br>体を冷やす |