

スポーツライフコミュニケイト

No 54

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成27年8月10日

びーとぼん

8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/>

- ◆ 7月進級者
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 8月、9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9月14日（月） ◆

☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

田中 彩織 さん 山本 陽史 くん 細溝 由鈴 さん 細溝 由姫 さん 日南田 玲 くん
三浦 蓮人 くん 松崎 まなみ さん 石井 鷲 くん 荒木 星愛 さん 新木 慳也 くん
久郷 創太 くん 北村 優羽 さん 山本 真史 くん 清水 愛友 さん 清水 真那 さん
清水 煌友 くん 田中 悠暉 くん 宮崎 莉瑠 さん 江竜 壬 くん 笹木 佑馬 くん

☆ 9級から8級へ合格☆

三原 サエ さん 針屋 樹 くん 谷田 絢香 さん 徳原 夕真 さん 久郷 真奈 さん
児玉 莉子 さん 鈴木 雄大 くん 井之尾 憐汰 くん 川崎 仁 くん 高木 みなも さん
片桐 柚羽 さん 吉田 学人 くん 山本 将真 くん 本庄 未怜 さん

☆ 8級から7級へ合格☆

清水 麗那 さん 今中 咲希 さん 山尾 陽菜 さん 荒木 優心 さん 関戸 紫帆里 さん
居川 勇登 くん 植道 将星 くん 岡田 楓加 さん

☆ 7級から6級へ合格☆

細溝 由喜 くん 三原 サキ さん 石原 楓真 くん 石原 帆風 さん 池宮 明康 くん
魚住 要 くん 吉岡 巧翔 くん 戸田 英希 くん 池田 聖瑛 くん

☆ 6級から5級へ合格☆

江川 由真 さん 姉川 華子 さん 桑原 佑芽 さん 木下 瑛詩 くん

☆ 5級から4級へ合格☆

植道 寛太 くん 下村 仁 くん 山口 智花 さん 森下 敦生 くん 三和 洸輝 くん
伊田 咲仁 くん 瀧本 伊織 くん 岡島 和奏 さん 山田 乃愛 さん 四塚 俊多 くん
藤田 彩心 さん 田原 大聖 くん

☆ 4級から3級へ合格☆

北村 奏 さん 柿内 愛翔 くん 東野 生結 さん 堀田 裕介 くん 宮山 瑠香 さん
宮元 碧士 くん 野方 稟太 くん

☆ 3級から2級へ合格☆

田中 月菜 さん 堀江 瑠奈 さん 北川 湖都 さん

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☆

三和 倅翔 くん 岡島 愛菜 さん 三橋 勇馬 くん 中嶋 海李 くん 北村 健人 くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

四塚 太智 くん 東野 琉之介 くん 宮元 士央哉 くん 今井 慈人 くん 三和 遥奈 さん
目片 彰 くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

伊藤 太一 くん

初！25m完泳

田中 大幹 くん 吉田 隆斗 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8月、9月の予定

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（月）泳力認定日

9月25日（金）～9月30日（水）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～・～

## 遊びで育てる身体能力

片足立ちが出来ない、かかとをつけてしゃがめない。体を動かす基本となるバランス感覚や柔軟性が十分でない子どもが最近目立つようになりました。こうした能力の多くは、体を使った遊びを通じて培われます。家庭でも、親子で遊びながら体を動かす機会をつくりたいです。

＊ 子どもの体の柔軟性やバランス感覚を調べる調査項目

- ① ふらつかず5秒間、片足立ちができるか
- ② 両方のかかとを地面につけたまましゃがめるか
- ③ 前屈し、手の指先が地面に着くか

### 親子で楽しく体を動かすゲームの例

背中タッチ鬼 親子で右手と右手、または左手と左手で握手する。その手を離さずに、もう片方の手で相手の背中を先にタッチした方が勝ち。片関節など上半身の柔軟性を鍛えられる。

タオルバランス崩し 向かい合ってしゃがみ、タオルの両端を互いに両手で持つ。タオルを引っ張り合いながら、相手のバランスを崩す。バランス感覚を鍛え、足首の関節を柔らかくする。

クモウォーク 床に座り、両手を後ろについた状態からお尻を持ち上げる。おなかにクッションやボールなどを載せ、落とさないように両手と両脚で進み、競争する。上半身の筋力を鍛えられる。