

スポーツライフコミュニケーション

No. 63

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成28年5月9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28年6月13日（月） ◆

☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆10級から9級へ合格☆

樋口 英里 さん 新木 利奈 さん

☆9級から8級へ合格☆

田川 実侑 さん 大橋 春心 くん 田邊 璃音 さん 児玉 悠真 くん 谷田 莉緒 さん
尾上 優菜 さん 松永 吏駒 くん 木野 柚夕 さん

☆8級から7級へ合格☆

三浦 蓮人 くん 吉田 陸真 くん

☆7級から6級へ合格☆

北村 洋翔 くん 田中 悠暉 くん 鈴木 雄大 くん 藤田 暁 くん 荒木 海志 くん

☆6級から5級へ合格☆

岡島 優希 さん 福永 諒馬 くん 松井 統哉 くん 金戸 汰知 くん 川崎 行人 くん

☆5級から4級へ合格☆

脇坂 英汰 くん 新木 惺也 くん 高山 玲菜 さん 廣岡 健斗 くん 清水 麗那 さん
高木 葉生 さん 宮崎 悠仁 くん

☆4級から3級へ合格☆

細溝 由喜 くん 森 柁太 くん 松井 心優 さん 吉井 倫奈 さん 近藤 稚捺 さん
池宮 明康 さん 岡島 昊大 くん

☆3級から2級へ合格☆

戸田 英希 くん 小倉 斗舞 くん 福永 岳史 くん 植道 寛太 くん 岡野 秀 くん
三浦 友暉 くん 宇野 朱華 さん 広瀬 遥 さん 山口 初詩 さん 國友 紫月 さん
吉井 歩佳 さん 池宮 伸晃 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☆

東野 生結 さん 喜田 梨央 さん 國友 紅亜 さん 東出 千翔 さん 東出 智也 くん
辻村 源成 くん

☆1級からS1級へ合格☆

桑原 一颯 くん

☆S1級からS2級へ合格☆

二宮 怜 くん 田中 月菜 さん 川崎 視景 くん

☆S2級からS3級へ合格☆

中川 莉沙 さん

☆S3級からS4級へ合格☆

三和 遥奈 さん

初！25m完泳

中川 巽仁 くん 森川 恭冴 くん 小城 一翔 くん 岩崎 壘 くん 池田 尚広 くん
井上 卓海 くん 児玉 記子 さん

- ◇ 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28年1月～平成28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
2016年1月分	12月28日	2016年7月分	6月27日
2016年2月分	1月27日	2016年8月分	7月27日
2016年3月分	2月29日	2016年9月分	8月29日
2016年4月分	3月28日	2016年10月分	9月27日
2016年5月分	4月27日	2016年11月分	10月27日
2016年6月分	5月27日	2016年12月分	11月28日

平成28年5月、6月の予定

5月 2日（月）～ 5月 4日（水）レッスン休止日
5月25日（水）～ 5月31日（火）泳力認定日
6月22日（水）～ 6月28日（火）泳力認定日
6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・・・

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。

尚、平成28年5月より金曜日16:30~教室以外のとても多い教室に対して入会をお断りさせて頂きますのでご了承の程、宜しくお願い致します。

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

## 五月病を乗り越える

五月病は病名でいうと「適応障害」と診断されます。生活環境の変化や対人関係のトラブルといった外的要因と、自分の価値観や特質といった内的要因。これらを調和できないことによって起こるストレスが、適応障害の原因と考えられています。

### 適応障害を軽視しない

仕事や学業、あるいは人間関係などの外的要因は、個人の力では変化させることや取り除くことが難しいものです。自分の価値観といった内的要因も重なってストレス要因となった場合、その悩みはとても深刻なものとなります。適応障害には無気力・不安感・焦燥感といった症状があり、こうした精神状態でストレスに向き合っていくのは、誰にとっても辛いことです。

適応障害は、現在のところ、脳の神経細胞の変化とは関連づけられていません。しかし、うつ病につながるおそれもあり、軽視するのは危険です。

### 精神的な安定を求めて

ストレスとなっている外的要因に対処するとき、その要因が、特殊なものか一般的なものかによって対応が変わってきます。所属している職場や学校、関係者に独自ののでしょうか？それとも、どこにでも同じ問題が存在するのでしょうか？また、現在は難しい問題でも、キャリアやスキルの充実といった、自分の成長で解決できる可能性についても考慮する必要があります。

こうした判断は、精神的に安定した状態で行なうことが求められます。適応障害を発症しているときの判断によって、自分の生活に、将来に渡る困難をもたらすことのないようにしてください。

適応障害は、病気の原因となっている要因が特定しやすいため、症状が軽いうちに対処することが最善です。病医院で適切な診断を受け、精神療法や薬物療法によって精神の安定を図りながら、ストレスと向き合っていきましょう。

