スポーツライフコミュニケイト
Ｎｏ　８９
発行所　スポーツプラザ報徳静岡支店
発行日　　平成３０年８月１３日

# びーとぽん

## 8月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色んな情報満載！今すぐチェック！！
↓　↓　↓　↓　↓
ｈｔｔｐ：／／ｗｗｗ　．ｓｐ－ｈｏｕｔｏｋｕ．ｃｏｍ/ｓａｎｔ/

◆　会費引き落としのご案内　◆　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３０年９月１０日（月）　◆

# ☆　7月の進級者　☆

進級おめでとう！！

☆１０級から９級へ合格☆

11038 ・ 11003 ・11042 ・ 11045 ・ 10983 ・ 11012 ・ 11016

☆９級から８級へ合格☆

10937 ・ 10979 ・ 10971 ・ 10930 ・ 11023 ・ 11013 ・ 11029 ・ 11043

☆８級から７級へ合格☆

10726 ・ 10901 ・ 10902 ・ 10922 ・ 10994 ・ 10738 ・ 10672 ・ 10759

11028

☆７級から６級へ合格☆

10729 ・ 10904 ・ 11030 ・ 10741 ・ 10750 ・ 11031

☆６級から５級へ合格☆

10427 ・ 10798 ・ 10978 ・ 10785 ・ 10867 ・ 10586 ・ 10877 ・ 10749

10936

☆５級から４級へ合格☆

11005 ・ 10626 ・ 10751 ・ 10909 ・ 10861 ・ 10766 ・ 10924 ・ 10869

10876

☆４級から３級へ合格☆

10843 ・ 10674 ・ 10913 ・ 10383 ・ 10871 ・ 10699 ・ 10951

☆３級から２級へ合格☆

10891 ・ 10619 ・ 10629 ・ 10556 ・ 10932

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☆

10479 ・ 10402 ・ 10574 ・ 10890

☆１級からＳ１級へ合格☆

10661 ・ 10415 ・ 10522 ・ 10498

☆Ｓ１級からＳ２級へ合格☆

10550 ・ 10758 ・ 10533 ・ 10300

☆Ｓ３級からＳ４級へ合格☆

10212

初！２５m完泳

10807 ・ 10829 ・ 10790 ・ 10746

---

◇　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。

※7 月より合格者氏名の記載は個人情報に抵触する恐れがある為、会員番号の記載とさせて頂きます。ご理解とご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

# ☆　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３０年 １ 月～平成３０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 |
|---|---|---|---|
| 2018年１月分 | 12月27日 | 2018年　７月分 | ６月27日 |
| 2018年2月分 | １月29日 | 2018年　８月分 | ７月27日 |
| 2018年3月分 | ２月27日 | 2018年　９月分 | ８月27日 |
| 2018年4月分 | ３月27日 | 2018年10月分 | ９月27日 |
| 2018年5月分 | ４月27日 | 2018年11月分 | 10月29日 |
| 2018年６月分 | ５月28日 | 2018年12月分 | 11月27日 |

**平成３０年８月の予定**

**８月１０日（金）　～　８月１５日（水）レッスン休止日**
**※８月１１日（土）は教室がございます。**
**８月２５日（土）　～　８月３１日（金）泳力認定**

**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、入会をお断りさせて頂いる教室がございますので、
下記の表をご参照の程、宜しくお願い致します。（平成３０年６月１日現在の表）

| | 14：30～ | 15：30～ | 16：30～ | 17：４５～ |
|---|---|---|---|---|
| 月 | ― | 少ない | 多い | 普通 |
| 火 | ― | 少ない | 普通 | 普通 |
| 水 | 少ない | 普通 | 多い | 少ない |
| 金 | ― | 普通 | 多い | 多い |
| | | 11：15～ | 10：00～ | 15：15～ |
| 土 | ― | 多い | 多い | 多い |

## 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～・～

## 睡眠の質をキープする方法とは

仕事や育児などの生活環境が影響して、睡眠を十分に確保できていないという現状があります。女性と睡眠の関係を探りながら、睡眠の質をキープするための方法をご紹介します。

### 世界最下位！？日本人女性の睡眠が不足する理由

女性が睡眠不足に陥りやすいのはなぜでしょうか。それには、女性ならではの身体の変化が影響しています。排卵から月経までの黄体期に、日中眠いことが多かったり、寝ても浅くしか眠れなかったりしませんか？それは、日中の体温変化に起伏がなくなり、夜でも体温が下がりにくくなることで睡眠の質が低下することが原因です。また妊娠中も、初期は日中眠い状態が続き、後期になると寝不足ぎみに。頻尿や腰痛のほか、おなかの張りや体動も不眠の原因となります。出産後は、夜間の授乳で十分に眠れないこともあるでしょう。そのほか、男女とも加齢によって睡眠は浅く短くなりますが、特に女性は更年期になると、のぼせや発汗、動悸がきっかけで不眠になることもあるようです。

総務省の統計によると、日本人の働く女性は、世界一睡眠時間が短いというデータもあるのだとか。女性就労者の睡眠時間を国際比較したところ、睡眠時間が一番長かったフランスでは８時間半以上寝ているのに対し、日本はそれより１時間も短い結果になりました。日本では共働きであっても、女性が主の家事育児を担う傾向にあることも影響しているかもしれませんね。

### 女性は男性より長い睡眠が必要！？

睡眠不足に陥りやすい日本人女性。睡眠問題は万病のもとであり、生活習慣病を悪化させたり、うつ病の引き金になったりするともいわれています。睡眠時間が短いと肥満につながるという報告もあり、健康にも美容にもマイナスの影響を及ぼしかねません。

また、女性は男性より長く眠る必要があると指摘する専門家もいます。イギリス・ラフバラー大学睡眠研究センターのジム・ホーン教授の話によると、女性は複数のことを並行して行なう“マルチタスク”を得意としており、男性の脳よりも活動的だとか。つまり、脳を男性より働かせている分、睡眠で休ませる必要があるというわけです。以上のことをふまえ、ホーン教授は「女性は平均的な男性の睡眠時間より２０分長い睡眠をとることが望ましい」と提言しています。

### 睡眠の質をキープするポイント

とはいえ、まとまった睡眠時間を確保することが難しいこともあるでしょう。そこで注目したいのが、睡眠の質です。短い時間でも質の高い睡眠で十分休息できるよう、以下のことを心がけましょう。

## 夕食後は脳を刺激しない

夕食後に脳が刺激されると、スムーズな入眠を妨げてしまいます。明るすぎる照明や、パソコン・スマートフォンの強い光、大きな音を避け、また、カフェインやアルコールの摂取を控え、夕食後はゆったりした気持ちですごしましょう。

## 自分に適したリラックス法を取り入れる

入眠前のリラックスした状態は、睡眠の質アップにつながります。簡単なストレッチやマッサージをする、ぬるめのお風呂につかるなど、リラックスできる習慣を取り入れましょう。心地よい音楽を控えめな音量で聴きながら、アロマの香りを楽しむのもいいですね。

## 朝の光を浴びて、体内時計を整える

朝目覚めたら、まずは太陽の光を浴びましょう。そうすることで体内時計がリセットされ、夜の快適な睡眠へとつながります。窓際に寝てカーテンを少し開けておくと、自然と朝の光を浴びることができるのでおすすめです。

## 質のよい睡眠で、健康な毎日を！

睡眠時間の短さが気になりつつも、さまざまな理由から思うように睡眠を確保できないこともあるでしょう。そんなときは、毎日の睡眠の質に気をつけてみてください。まずは寝る前の過ごし方を見直してみることから始めてみませんか？