

スポーツライフコミュニケイト

No 31

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店  
発行日 平成25年10月14日

# びーとぼん



## 10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/santo/>

- ◆ 9月進級者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続のご案内
- ◆ 美容と健康のコラム
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 平成25年10月、11月の予定
- ◆ 7級の合格へのポイント



◆ 来月号発行予定日： 平成25年11月11日（月） ◆



# ☆ 9月の進級者 ☆



進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

- ・高山 玲菜さん
- ・堀江 瑠奈さん
- ・谷村 綾花さん
- ・和氣 倫太郎くん
- ・小倉 斗舞くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

- ・岩口 陽仁くん
- ・伊富貴 太一くん
- ・細川 仁くん
- ・四塚 俊多くん
- ・田附 晴基くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

- ・東野 まひるさん
- ・清水 亜弥さん
- ・松浦 孔大くん
- ・宮崎 愛恵さん
- ・石塚 悠斗くん
- ・森 柊太くん
- ・松居 ほなみさん
- ・松岡 歩叶くん
- ・岡野 秀くん
- ・村居 純華さん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

- ・東出 海李くん
- ・畑中 康貴くん
- ・西池 香奈子さん
- ・東野 生結さん
- ・友田 蘭月さん
- ・谷田 幸平くん
- ・四塚 太智くん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

- ・小林 蓮くん
- ・橋本 錬くん
- ・土屋 梨帆さん
- ・山田 樹知くん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

- ・小山 瑞穂さん
- ・松田 柊吾くん
- ・宮崎 玲桜奈さん
- ・大橋 海渡くん
- ・大橋 美空さん
- ・谷村 萌さん
- ・矢田 幸咲さん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

- ・大橋 陸樹くん
- ・高野 仁哉くん
- ・山田 紗帆さん
- ・近藤 雅日さん
- ・大西 一真くん
- ・畑澤 一稀くん
- ・久保田 陽成くん
- ・友定 舜くん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

- ・高木 麻奈斗くん
- ・吉田 陸人くん
- ・大野 耀太郎くん

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☆

- ・畑中 良介くん

## ☆ S1級からS2へ合格☆

- ・西村 拓人くん
- ・西村 彩華さん
- ・酒井 堅人くん

## ☆ S2級からS3へ合格☆

- ・片山 瑠南さん

## 初！25m完泳

- ・東出 智也くん
- ・佳山 勝彦くん
- ・前川 愛来さん
- ・松葉 愛理さん
- ・岡島 愛菜さん
- ・高木 淳之介くん

◇ 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25年1月～平成25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を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
2013年1月分	12月27日	2013年7月分	6月27日
2013年2月分	1月28日	2013年8月分	7月29日
2013年3月分	2月27日	2013年9月分	8月27日
2013年4月分	3月27日	2013年10月分	9月27日
2013年5月分	4月30日	2013年11月分	10月28日
2013年6月分	5月27日	2013年12月分	11月27日

### 平成25年10月、11月の予定

10月21日(月)～26日(土)	泳力認定日
10月28日(月)～30日(水)	レッスン休止日
11月22日(金)～27日(水)	泳力認定日
10月29日(金)～30日(土)	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・・・**

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	普通	少ない
火	—	普通	普通	普通
水	少ない	普通	多い	少ない
金	—	多い	多い	多い
土	—	多い	とても多い	普通



### 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、『中村』までご連絡下さい。

# ★7級合格へのポイント★

【質問】 背面キックが前に進みません。練習で気をつける事は何でしょうか？

【回答】

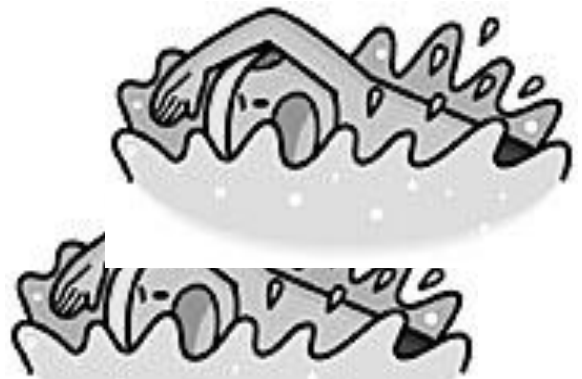
腰かけキックが背面キックの基本となっておりますので、腰かけキックを頭に浮かべながら、背面キックを行ってください。

《家庭で行っていただくこと》

- ①足首の柔軟性・・・魚のヒレ及びダイビングの足ヒレを想像してください。毎日座布団の上で正座を5分程度行う（食事の時、勉強の時、テレビを見ている時）事で足首の柔軟性が高まりますので、是非実行してください。特に背面キックにかかわらず、泳ぎの全てのキックは足首の柔軟性が不可欠です。泳ぎの上達は家庭で日々の正座を心掛けましょう。

《練習中に注意すること》

- ①腰かけキックをイメージしながら足首を伸ばし、足首は内股（足の親指と親指が触れ合う・足のかかととかかとは離す）に、膝は水面に出さない程度にしましょう。
- ②キックは小さく小刻みに動かしましょう。魚のヒレをイメージしましょう。



# ～・～美容と健康のコラム～・～

食欲の秋！旬の味覚才楽しもう

## 栄養満点！旬の秋刀魚

秋刀魚漁は8月から解禁を迎えるところが多く、9月には価格の安い、新鮮な秋刀魚が手に入りやすくなります。秋刀魚は回遊魚で、この時期、産卵のための栄養をたくわえながら日本近海を南下していきます。このことが、日本人にとっては、自然の恵みとなっています。

秋刀魚には、不飽和脂肪酸（DHA, EPA）が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、血液の環境をよくするので、動脈硬化・心臓病・脳卒中・認知症・がんの予防につながります。

そして、ビタミンが豊富に含まれていることも、秋刀魚の大きな特徴です。特に、視覚や免疫力の向上に役立つビタミンAは牛肉の12倍、赤血球の生成に関わるビタミンB12は他の魚の3倍ともいわれています。

## おいしい秋刀魚の選び方

おいしい秋刀魚を見分ける方法はいくつかありますが、そのなかでも代表的なものをご紹介します。

まずは、身が大きく太目のもの。こうした秋刀魚はよく油が乗っているようです。さらに、身が引き締まったように見えるものであればなおよいでしょう。

せっかくの旬の秋刀魚なので、できるだけ新鮮なものを食べたいものです。秋刀魚の鮮度を見分けるには、背の部分が青々としていて、目ができるだけ濁っていないものがおすすめです。また、生きていたときの秋刀魚は口先が黄色いので、口先に黄色味が残っているほど新鮮という人もいます。

