

スポーツライフコミュニケイト

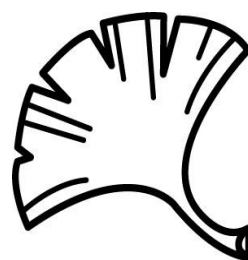
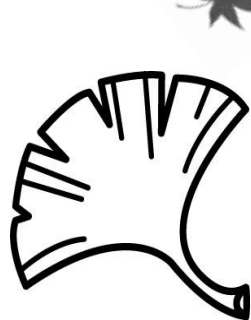
No 32

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成25年11月11日

ビーとぼん

11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/santo/>

-
- ◆ 10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11月、12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12月9日（月） ◆



10月の進級者



進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

・門脇 光平くん ・高畑 絢寧さん ・小倉 結月さん ・池宮 明康くん

☆ 9級から8級へ合格☆

・岡島 昊大くん ・池田 巧斗くん ・高橋 青音くん ・堀江 瑠奈さん
・田中 美桜さん ・井関 有南さん ・吉岡 巧翔くん

☆ 8級から7級へ合格☆

・三和 倅翔くん ・目方 仁くん ・荒木 輝星くん ・須戸 ここねさん
・田附 晴基くん ・川崎 丞太郎くん

☆ 7級から6級へ合格☆

・三和 心美さん ・中川 愛夏音さん ・山田 陸星くん ・東出 千翔くん
・宇野 和紗さん

☆ 6級から5級へ合格☆

・田中 扇衣さん ・池田 七世さん ・吉川 水彩さん

☆ 5級から4級へ合格☆

・東野 琉之介くん ・福永 夏叶さん ・山口 和花さん ・池田 拓正くん
・長谷川 茉莉花さん ・高畑 志織さん

☆ 4級から3級へ合格☆

・宮元 士央哉くん ・北山 侑佳さん ・山口 初音さん

☆ 3級から2級へ合格☆

・佳山 晴香さん ・山尾 なつきさん ・伊藤 太一くん

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☆

・石田 さくらさん

☆ 1級からS1へ合格☆

・馬淵 峰匡くん

初！25m完泳

・畑中 康貴くん ・東出 海李くん ・東野 生結さん ・谷田 幸平くん
・西池 香奈子さん ・吉田 柚葉さん

◇ 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
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11月、12月の予定

11月22日(金)～27日(水)	泳力認定日
11月29日(金)～30日(土)	レッスン休止日
12月23日(月)～28日(土)	泳力認定日
12月29日(日)～1月3日(金)	休館日

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②

【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～・～

## せきエチケット

猛暑の夏も去って、季節は秋たけなわ、過ごしやすい季節になりました。しかし、少しずつ寒くなって来ると、かぜの季節です。熱中症の心配がなくなったと思ったら、今度はかぜに要注意。今回はかぜの代名詞のようなせきについてです。かぜやインフルエンザの感染拡大を防ぐために、「せきエチケット」を守りましょう。

### マスクをしよう！

かぜ気味で、せきが出るようになったら、周りの人にうつさないようマスクをしましょう。かぜ予防に効果を発揮するマスクの着用は、周りの人に対するエチケットでもあります。

マスクをせずにせきやくしゃみをすると、かぜやインフルエンザのウイルスは2～3メートルも飛び散ります。かぜやインフルエンザといった呼吸器感染症は、病気にかかった人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込んでしまうことで感染します（飛まつ感染）。

### せきやくしゃみが出るとき

せきやくしゃみが出るときは、周りの人から1メートル以上離れて顔をそむけ、ハンカチやティッシュで口や鼻をおおうようにします。使用したティッシュにはウイルスなどの病原体が付着しています。すぐにゴミ箱に捨てましょう。

鼻水や痰もティッシュにとり、同様に処理します。そのあとで、必ず手を洗うようにしてください。

急にせき込んでハンカチやティッシュがない場合、手でおおうだけでなく、腕全体をおおうようにします。これもウイルスを飛散させないための「せきエチケット」です。手でおおった場合は、ウイルスが手に付着しますから、やはり感染防止のため、すぐに手を洗いましょう。

