

スポーツライフコミュニケイト

No 33

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成25年12月9日

# ビーとぼん



## 12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/>

- 
- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| ◆ 11月進級者      | ◆ 初！25m完泳者 ◆            |
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 平成25年12月、平成26年1月の予定 ◆ |
| ◆ 諸手続のご案内     | ◆ 6級の合格へのポイント ◆         |
| ◆ 美容と健康のコラム   | ◆                       |

◆ 来月号発行予定日： 平成26年1月13日（月） ◆



# 11月の進級者



進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

- ・北村 恵一くん
- ・勝本 小弥太くん
- ・森川 恭彦くん
- ・吉田 瑛仁くん
- ・堀井 大和くん

☆ 9級から8級へ合格☆

- ・左近 丞くん
- ・堀内 瑛太くん
- ・世継 晴彩くん

☆ 8級から7級へ合格☆

- ・西村 香純さん
- ・山口 智花さん
- ・藤田 彩心さん
- ・北村 奏さん
- ・水谷 祐介くん
- ・広部 大輝くん
- ・栗本 楓大くん

☆ 7級から6級へ合格☆

- ・三橋 拓斗くん
- ・宮崎 愛恵さん
- ・柿内 愛翔くん
- ・川寄 視景くん

☆ 6級から5級へ合格☆

- ・伊藤 奎太くん
- ・藤井 昌幸くん

☆ 5級から4級へ合格☆

- ・前田 佳太郎くん
- ・木下 颯太くん
- ・岡野 匠くん
- ・大西 峻平くん
- ・泉 皓也くん

☆ 4級から3級へ合格☆

- ・神埼 野乃さん
- ・森 悠里花さん
- ・畑澤 泉綺くん

☆ 3級から2級へ合格☆

- ・大橋 周泰くん
- ・丸山 翼くん
- ・横山 美羽さん

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☆

- ・梅宮 丈瑠くん
- ・丸山 優人くん

☆ 1級からS1へ合格☆

☆ S2級からS3へ合格☆

- ・青木 秀磨くん

☆ S3級からS4へ合格☆

- ・片山 瑠南さん

初！25m完泳

- ・宇野 和紗さん
- ・中川 愛夏音さん
- ・佳山 勝彦くん
- ・東出 千翔くん

◇ 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12月、平成26年1月の予定

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
1月4日(土)	レッスン休止日
1月20日(月)～25日(土)	泳力認定日
1月27日(月)～1月31日(金)	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	普通
土	—	多い	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、『中村』までご連絡下さい。

# 6級合格へのポイント①

## 【質問】

クロールの呼吸を2回に1回の呼吸がうまくできません。練習で気をつける事はなんですか？

## 【回答】

6級の呼吸は2回手を回し1回の呼吸となっております。

なぜ

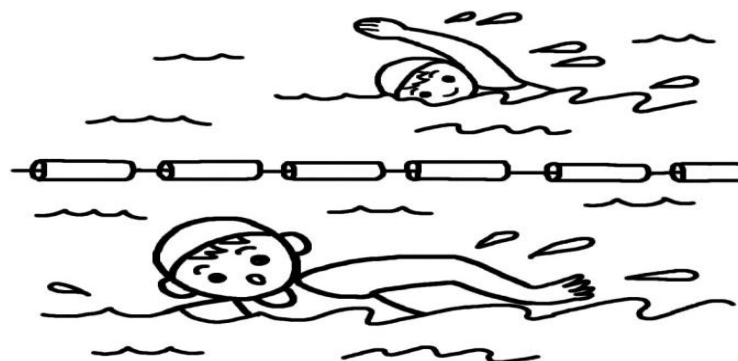
呼吸をはじめて習得する場合は7級の呼吸方法（4回手を回し1回呼吸）が最もはやく習得できますが25mに距離が伸びると7級の呼吸方法で泳ぐと酸素欠乏となり15m～20m近辺で息が苦しくなり止まる結果となります。

有酸素的持久力

6級の呼吸は2回手を回す間に1回呼吸しますが人間が歩く動作（走る動作）と同じ呼吸方法が1番苦しくなく、長く泳ぐ秘訣です。したがって水泳では20秒以上を継続的に泳ぐ場合は7級の練習方法から頭を切り替えて「2回手を回す間に1回呼吸を習得して下さい。

長い距離を泳ぐコツ

自分のリズムに合わせながら、水の中で細く長く息をはく（口、鼻ぶくぶく息をはく）家庭ではお風呂で十分出来ますので、連続20回～30回出来るようになれば6級のクロールは合格いたします。



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 冷えを防ぐ工夫

多くの女性が足先の冷えに悩まされています。冷えの原因となるのは、大きく分けて、血行不良と熱量不足です。

その対策として、「ふくらはぎ」に注目してみましょう。ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるほど、その影響は全身に及んでいます。

## ふくらはぎの運動

ふくらはぎが第二の心臓と呼ばれる理由は、足から心臓へと血液を送り返すときに足の筋肉がポンプのような働きをするためです。また、足先の血行の鍵も、ふくらはぎが握っています。足先は心臓から遠く、足先の血行はふくらはぎの働きに依存しているのです。足先の冷えで悩んでいる方は、ふくらはぎの運動を行うようにしましょう。

ふくらはぎの運動は、難しく考える必要はありません。つま先立ちのまま、踵をゆっくりと上下させるといった運動でも効果があります。つま先立ちの状態のときに足の筋肉が収縮して血液を送り出すため、必ずしも、筋肉の発達を目的としなくてもよいのです。その意味では、つま先を倒したり起こしたりするストレッチでも効果があります。

## レッグウォーマー

足先の冷えに対して、足の指を一本ずつ覆うことのできる、5本指の靴下が人気を集めています。できれば、レッグウォーマーも同時に使用してみましょう。足先に届く前に血行が阻害されることを、ふくらはぎを温めることによって防ぐためです。ただし、ゴムのきついものは逆効果になるので気をつけましょう。

