

スポーツライフコミュニケイト

No 34

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年1月13日

ビーとぼん

1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/>

- ◆ 12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26年1月、2月の予定 ◆
- ◆ 6級の合格へのポイント ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成26年2月10日（月） ◆



☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

・大橋 快成くん ・田中 美妃さん ・三和 洸輝くん

☆ 9級から8級へ合格☆

・和氣 倫太郎くん ・世森 天仁くん ・木原 有菜さん ・多田 湊くん
・廣岡 健斗くん ・中嶋 知優さん ・中嶋 悠人くん ・大石 晴翔くん

☆ 8級から7級へ合格☆

・高森 弘泰くん ・山田 乃愛さん ・四塚 俊多くん ・細川 仁くん
・池宮 伸晃くん

☆ 7級から6級へ合格☆

・桑原 一颯くん ・三和 遥奈さん ・力石 深蘭くん ・田附 晴基くん
・北村 健人くん

☆ 6級から5級へ合格☆

・四塚 太智くん ・佳山 勝彦くん ・上田 萌心さん ・三浦 唯人くん
・多賀 美沙希さん ・池田 杏実さん ・棚橋 美葵さん

☆ 5級から4級へ合格☆

・渡辺 稜くん ・富岡 聖羽さん ・谷口 凱海くん

☆ 4級から3級へ合格☆

・東野 琉之介くん ・清水 満喜くん ・高野 楓さん

☆ 3級から2級へ合格☆

・高野 仁哉くん ・近藤 雅日さん ・下村 奈々さん ・清水 美弥さん
・細溝 七香さん ・大橋 陸樹くん ・久保田 陽成くん

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☆

☆ 1級からS1へ合格☆

☆ S4級からS5へ合格☆

・片山 瑠南さん

初！25m完泳

・三和 心美さん ・柿内 愛翔くん ・宮崎 愛恵さん ・三橋 拓斗くん

◇ 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26年1月～平成26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
2014年1月分	12月27日	2014年7月分	6月27日
2014年2月分	1月27日	2014年8月分	7月28日
2014年3月分	2月27日	2014年9月分	8月27日
2014年4月分	3月27日	2014年10月分	9月29日
2014年5月分	4月28日	2014年11月分	10月27日
2014年6月分	5月27日	2014年12月分	11月27日

平成26年1月、2月の予定

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
2月15日(土)～21日(金)	泳力認定日
2月22日(土)～28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 (背泳ぎ) ②★

【質問】 背泳ぎを美しく（綺麗に）泳ぐコツは何でしょうか。

【回答】 背泳ぎの基本はキック（背面キック）で速く泳げる事が第一の条件です。

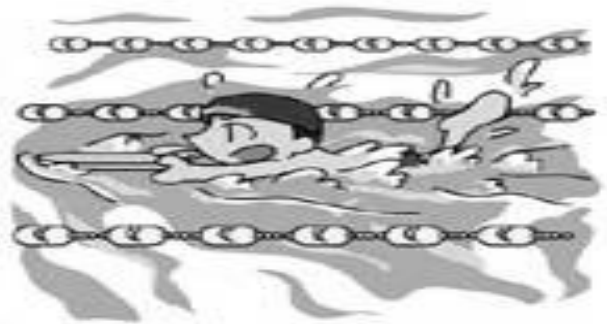
なぜ・・・キックは体（上半身）を水面を出すキック、推進力を生むキックが必要になります。

キックが速くなるコツ・・・足首の柔軟性（日常生活での正座が効果あり）が不可欠です。家庭のお風呂では足首の関節を10回～20回まわせばさらに効果があります。

背泳ぎのリカバリー（手の空中動作）・・・手の指は真っ直ぐ伸ばしましょう。（指が開くは矯正してください。）肘は伸ばし肩幅で回転しましょう。

水面に手が出る順序・・・肩→上腕→肘→前腕→手首（親指）の順序を目指しましょう。ほとんどの方は、肩のローリング不足のため逆から水面に出ておりますので注意しましょう。

呼吸・・・背泳ぎでは、顔（口）が水面上にあり、いつ、どこでも、呼吸が出来長い距離が泳ぐことが出来ますが、基本は両手1回転に1回の呼吸をマスターしてください。



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## インフルエンザの基礎知識

### インフルエンザとは・・・

インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現われることが特徴です。

### インフルエンザとかぜとの違い・・・

|       | インフルエンザ                     | か ぜ                                       |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------------|
| 症 状   | 高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など | のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱(高齢者では高熱でないこともある) |
| 発 症   | 急激                          | 比較的ゆっくり                                   |
| 症状の部位 | 強い倦怠感など全身症状                 | 鼻、のどなど局所的                                 |

### 予防の基本・・・

#### ●インフルエンザワクチンの接種

重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に留めます。

#### ●うがい、手洗いの励行

帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防につながります。

#### ●室内に適度な湿度

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。

加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つとよいでしょう。

#### ●十分な休養とバランスのよい食事

#### ●外出時にはマスクを着用

### インフルエンザにかかったら・・・

#### ●十分な水分摂取

水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。

#### ●安静と休養

安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。

#### ●早めの受診

早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

#### ●外出の自粛とマスクの着用

外出を控えましょう。どうしても外出する場合は、周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう。