

スポーツライフコミュニケイト

No. 35

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年2月10日

# びーとぼん

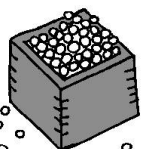
## 2月号

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！！

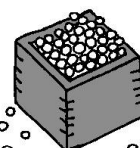


<http://www.sp-houtoku.com/santo/>

- ◆ 1月進級者 ◆
- ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆
- ◆ 平成26年2月、3月の予定 ◆
- ◆ 諸手続のご案内 ◆
- ◆ 10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3月10日（月） ◆



# ☆ 1月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

・河野 ゆうみさん      ・桑原 佑芽さん      ・小城 一翔くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

・勝本 小弥太くん      ・北村 恵一くん      ・西村 優花さ      ・小澤 知寛くん  
・谷村 綾花さん      ・三和 暖来くん      ・水野 敬太くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

・中川 希冨くん      ・伊富貴 太一くん      ・岩口 陽仁くん      ・福永 岳史くん  
・山尾 優太くん      ・大石 晴翔くん      ・岩橋 咲弥さん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

・宮崎 真仁くん      ・関戸 晴喜くん      ・三和 倅翔くん      ・広部 翔吾くん  
・松居 ほなみさん      ・泉 志歩さん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

・畑中 康貴くん      ・松葉 愛理さん      ・三橋 勇馬くん      ・高木 淳之介くん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

・西野 圭都くん      ・喜田 悠友くん      ・澤 星琥くん      ・西池 美彩子さん  
・脇坂 悠秀くん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

・小山 瑞穂さん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

・山口 初音さん

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☆

・田代 欧介くん      ・山口 真潤さん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

・片山 萌生さん

## 初！25m完泳

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

◇ 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
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

※消費税増税に伴い、4月分より引き落とし金額が変更となります。

### 平成26年2月、3月の予定

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

3月22日(土)～28日(金) 泳力認定日

3月29日(土)、31日(月) 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？

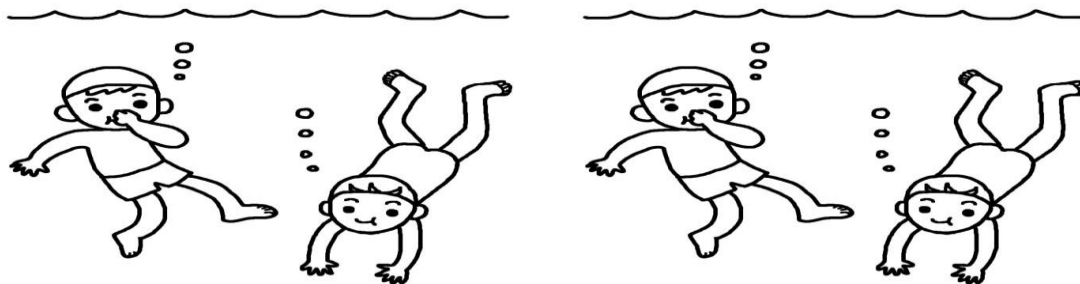
研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『中村』までご連絡下さい。

# ★10級合格へのポイント★

## 【質問】水に浮けるように家庭での練習方法を教えてください

回答 今まで陸上で生活している上で始めての、水中での体験となるので根気よく家庭（お風呂）で何回も何回も繰り返し練習してください。

- ① 陸上での止息（息こらえ10秒）  
保護者が、1・2～10まで号令をかけてください。（口から吸う、鼻から吸わないこと）
- ② 水中での背面（横向き）方耳が長く10秒・両耳が長く（10～1分）つけられるかな。今まで陸上では音が聞こえて生活していますが、水中では音が聞こえにくくなる恐怖感があるので号令（保護者）をかけて長く水中出来るようにしてください。
- ③ 水中で止息（息こらえ10秒）  
両方の耳が水に完全に潜ったら号令（保護者）をかけてください。
- ④ 水中で目が開けられるかな。  
水中でじゃんけんが出来るかな。  
①から④まで出来れば水に浮くことができます。皆さんお風呂で練習しましょう。



# ～・～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。