

スポーツライフコミュニケイト

No. 36

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年3月10日

# びーとぼん

## 3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/>

- ◆ 2月進級者 ◆
- ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆
- ◆ 3月、4月の予定 ◆
- ◆ 諸手続のご案内 ◆
- ◆ 9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4月14日（月） ◆



# ☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

・田中 日菜さん ・増田 海斗くん ・松坂 祥汰くん ・常喜 琥太郎くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

・西村 未希さん ・小倉 斗舞くん ・栗原 風花さん ・三和 洸輝くん  
・菅居 昂心くん ・魚住 要くん ・中川 一志くん ・須戸 樹くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

・岡島 昊大くん ・北村 恵一くん ・井 矜雅くん ・田中 大幹くん  
・池田 巧斗くん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

・森 柊太くん ・目方 仁くん ・藤田 煌季くん ・小西 眞奈さん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

・東野 生結さん ・早苗 碧大くん ・西川 直樹くん ・友田 蘭月さん  
・岡島 愛菜さん ・山田 陸星くん ・川寄 視景くん ・池田 愛也美さん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

・山田 樹知くん ・宮川 匠吾くん ・土屋 梨帆さん ・遠藤 洸さん  
・橋本 錬くん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

・瀬古 帆乃佳さん ・今井 慈人くん ・横田 美優さん ・松田 柊吾くん  
・二宮 怜くん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

・北山 侑佳さん ・笹木 麻亜さん

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☆

・高木 咲希さん ・高木 太稀くん ・畑中 康貴くん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

・梅宮 丈瑠くん

## 初！25m完泳

・宮崎 真仁くん ・広部 翔吾くん ・田附 晴基くん ・友田 蘭月さん  
・岡島 愛菜さん

◇ 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

※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3月、4月の予定

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
4月22日(火)～28日(月)	泳力認定日
4月29日(水)～5月6日(火)	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。

# ★9級合格へのポイント★

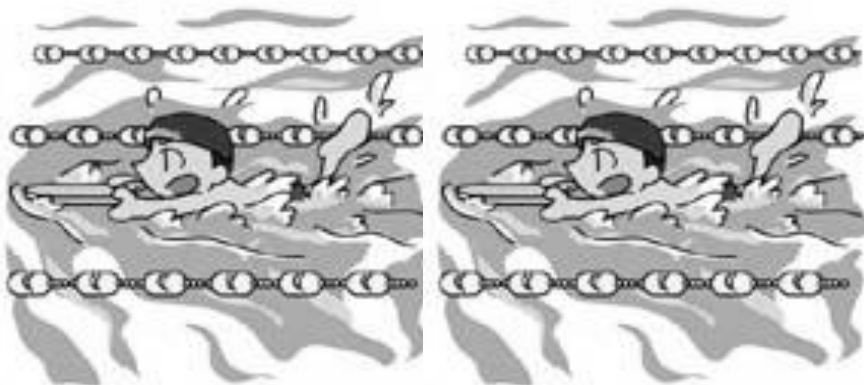
質問 水に浮けるようになったのですが、前に進みません。

回答 10級の指導内容は、水なれ（浮き身）が重要とされておりますが、キックの指導も重要であり50%含んでおります。

9級のキックは、推進力の大きな役目であり、こどもの水泳向上には欠かせない練習種目（キック）です。スイミングでの練習をはじめ毎日家庭の風呂での腰かけキックの練習を15秒×20回程度行なってください。（指導内容はすいみんぐステップノート参照）

特に足首を柔らかくする正座（柔らかい座布団を使ってください）も大変効果があります。（キックが弱い方にお勧めいたします。）ので、スイミングで指導受けるだけではなく工夫してください。また、日曜日に家族の皆様と一緒にプールを利用しキックの練習をしましょう。

水なれ（顔つけ、水中止息）は4種目を泳ぐための一瞬の時間（0，1%）です。キック（99，9%）はオリンピック選手でも毎日2000m前後の練習を行っておりますので、泳ぐためのキックの重要性を今一度理解して頂き、キックの苦手な子ども達を1人でも少なくし、コーチも一生懸命子ども達にキック及び泳ぎの指導をいたしますので、家庭でのキックの復習（お風呂）を保護者の方々もご協力をお願いし、きれいな泳ぎを目指しましょう。



# ～美容と健康のコラム～

## 帆立の長いもソース焼き

### 材料 (2人分)

長帆立貝柱	4～5個	長いも(すりおろし)	200g
長ねぎ	1/2本	薄口しょうゆ	小さじ2
エリンギ	1本	みりん	小さじ1
ピザ用チーズ	20g	サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

- 1 帆立は、厚さを半分に切り、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 長ねぎは、横半分に切り、2cm幅に切る。エリンギは、長さを半分に切り、薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れ炒め、塩、こしょう各少々をふる。油がまわったら、帆立を加え、さっと炒める。
- 4 aを合わせる
- 5 耐熱皿にaの1/4量をしき、3の1/2量をのせ、aの1/4量をかけ、チーズの半量をのせる。同様にもうひとつ作る。
- 6 オーブントースターで5～7分、焼き色がつくまで焼く。

### ワンポイント

シンプルな材料で手軽に作れる一品。帆立のかわりにエビやカキも合います。

