

スポーツライフコミュニケイト

No 37

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年4月14日

# びーとぼん

## 4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/>

- ◆ 3月進級者
- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 4月、5月の予定
- ◆ 諸手続のご案内
- ◆ 8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5月12日（月） ◆



# ☆ 3月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

・上林 隼くん      ・高橋 慈音くん      ・木下 瑛詩くん      ・宇野 朱華さん  
・堀江 琥太郎くん      ・池田 聖瑛くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

・田中 日菜さん      ・門脇 光平くん      ・吉岡 巧翔くん      ・吉田 隆斗くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

・仁木 虎太郎くん      ・高橋 青音くん      ・堀江 瑠奈さん      ・田中 美桜さん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

・栗原 楓さん      ・北川 湖都さん      ・大石 晴翔くん      ・廣岡 由菜さん  
・加藤 美春さん      ・松浦 孔大くん      ・村居 純華さん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

・西池 香奈子さん      ・力石 深蘭くん      ・三和 心美さん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

・伊藤 奎太くん      ・四塚 太智くん      ・池田 七世さん      ・多賀 美沙希さん  
・藤井 昌幸くん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

・宮崎 龍聖くん      ・田中 捷翔くん      ・高畑 結斗くん      ・大橋 海渡くん  
・木下 颯太くん      ・福永 夏叶さん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

・畑澤 一稀くん      ・大西 一真くん      ・宮元 士央哉くん

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☆

・山口 初音さん      ・佳山 晴香さん      ・野原 馨くん      ・高野 仁哉くん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

・石田 さくらさん      ・宮元 志温くん

## ☆ S1級からS2へ合格☆

・吉田 彬人くん      ・丸山 優人くん

## ☆ S2級からS3へ合格☆

・山本 ねねさん      ・西村 拓人くん      ・西村 彩華さん

## 初！25m完泳

・目方 仁くん      ・藤田 煌季くん

◇ 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

※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4月、5月の予定

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
5月23日(金)～28日(水)	泳力認定日
5月30日(金)、31日(土)	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。

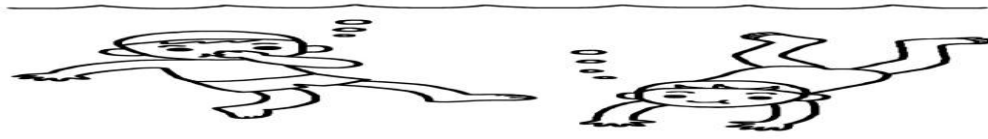
	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	普通	普通	少ない
火	—	普通	普通	少ない
水	少ない	普通	多い	少ない
金	—	多い	多い	普通
土	—	普通	とても多い	少ない



### 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。



- 【質問】** ①面かぶりクロールで手と足のリズムが取れません。  
②浮き身（背面）で体がぐらぐら不安定でうまく浮かびません。

- 【回答】** ①面かぶりクロールは10級の浮き身（伏）＋9級の面かぶりキック＋クロールの手を動かすように保護者から見れば簡単なように思いますが、手を注意すると足が動かなくなったり、足に注意すると手が小さく回ったり練習している子供たちは何かなんだか分からなくなります。重要な事は泳ぐ子供の気持ちになってイメージして下さい。最初に浮き身（伏）2秒くらいたってから面かぶりキック3m～4メートルそれから大きく手を回しましょう（指導法の詳細はすいみんぐステップノートを参照して下さい）イメージとして10級＋9級＝8級（面かぶりクロール）であります。10級9級を飛ばしてクロールの手にならない様に注意しましょう、一番大切なのは腰かけキック、サイドキック、板キックですのでキックの進みの悪い子供は【基本中の基本のキックが重要】であることを今一度保護者の方に理解して頂き家庭で練習が出来るお風呂での腰かけキックの練習をお勧めいたします。
- ②浮き身（背面）の練習は、最初は小プールなど浅いプールで両手は下（気をつけの状態）で行なって下さい。肩に力が入ったり、眼を閉じたりすると体がぐらぐらいたします。重要なことは体をリラックスして顔を上向きにし、顔に水がかからないようにゆっくり両手を下にしてスタートして下さい、両手下でぐらぐら不安定にならないようにして下さい。安定感が出来たら両手を頭上にして組みましょう」。頭上にした両手は水面下であり両耳をはさむような気持ちで、背中（背筋）を伸ばし眼はプールの天井の真上の一点を見つめましょう。呼吸はゆっくり吸う、吐くを繰り返して下さい。息を止めると体に力が入りぐらぐら不安定になりますので注意しましょう。



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## じゃがいものポタージュ

### 材料（2人分）

じゃがいも(中)	2個	固形スープの素	1個
玉ねぎ	1/4個	湯	2カップ
牛乳・生クリーム		塩	小さじ1/3
	各 1/4 カップ	バター	大さじ1/2
		粗挽きこしょう	少々

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら水を切ったじゃがいもを加え炒める。表面が透きとおってきたら、固形スープ・湯を加え煮立ったら弱火で15分程、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 3 2をミキサーに入れ、なめらかにする。鍋に戻し入れて牛乳を入れ、弱火にかけ、温まったら塩で調味し火を止め、生クリームを入れ、混ぜる。器に盛り、粗挽きこしょうをふる。

### ワンポイント

白いスープなので、玉ねぎ焦がさないように炒めます。  
温かくしても冷たくしてもおいしいスープです。

