

スポーツライフコミュニケイト

No. 38

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年5月12日

びーとぼん

5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/sant/>

- ◆ 4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
- ◆ 5月、6月の予定
- ◆ 7級の合格へのポイント

◆ 来月号発行予定日： 平成26年6月9日（月） ◆

☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

- ・的場 健太郎くん
- ・堀田 奈那さん
- ・堀江 柚華さん
- ・河野 義隆くん
- ・伊田 咲仁くん
- ・臼井 凜くん
- ・森下 敦生くん
- ・寺村 維真くん
- ・脇坂 英汰くん
- ・田中 莉乃さん
- ・中島 光くん
- ・高木 柚花さん

☆ 9級から8級へ合格☆

- ・大橋 快成くん
- ・池宮 明康くん
- ・桑原 佑芽さん
- ・奥村 莉子さん
- ・伊藤 杏奈さん
- ・上林 隼くん
- ・森川 恭冨くん
- ・河野 ゆうみさん

☆ 8級から7級へ合格☆

- ・呂 文澤くん
- ・栗原 風花さん
- ・勝本 小弥太くん
- ・池田 龍成くん
- ・西村 未希さん
- ・木原 有菜さん
- ・中嶋 悠人くん
- ・小倉 斗舞くん
- ・下村 仁くん

☆ 7級から6級へ合格☆

- ・岩村 惺太くん
- ・中川 莉沙さん

☆ 6級から5級へ合格☆

- ・中川 愛夏音さん
- ・松居 ほなみさん
- ・大石 晴翔くん

☆ 5級から4級へ合格☆

- ・上田 萌心さん
- ・佳山 勝彦くん

☆ 4級から3級へ合格☆

- ・大橋 智穂さん
- ・富岡 優世くん
- ・四塚 太智くん
- ・岡野 匠くん

☆ 3級から2級へ合格☆

- ・友定 舜くん

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☆

- ・伊藤 太一くん
- ・大橋 周泰くん
- ・横山 美羽さん
- ・下村 奈々さん

☆ 1級からS1へ合格☆

- ・二宮 結衣さん
- ・高木 咲希さん

☆ S1級からS2へ合格☆

- ・宮元 志温くん
- ・馬淵 峰匡くん

初！25m完泳

- ・廣岡 由菜さん
- ・北川 湖都さん

◇ 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あり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

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
6月24日(火)～30日(月)	泳力認定日

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。

★7級合格へのポイント①★

【質問】クロール1回の呼吸が出来ません、練習方法（家庭での）を教えてください。

【回答】

呼吸の練習は段階指導となっております。最初に、壁及びプールの底で体を支えて呼吸の練習（固定したところ）10級の1. 2. 3. パー1. 2. 3. パーの練習を思い浮かべて下さい。なぜパーと声を出すのでしょうか？口（唇）が大きく開き大きな声でパーとなぜ指導したのでしょうか？声を出すことによって声帯が開き反動で知らぬ間に呼吸（吸う）が出来ております。（喉の奥の声帯を開く）次に、浮いた物（ビート板）においても同様な1. 2. 3パーで大きな声。（喉の奥の声帯を開く）その次には面かぶりキック+右手1回回して呼吸しましょう。7級で一番重要なことは自分一人（補助なし）で呼吸することです。少しは横前並びに横上でも良いでしょう。だんだん基本どおりに横向きにしましょう。繰り返し、繰り返し（大きな声でパー）練習し1回出来たら自信になりますので呼吸の壁にはコーチも一生懸命指導しておりますが、自分自身（喉の奥の声帯を開く）が一番悔しい思いをしておりますので、保護者の方々は（家族の風呂、日曜日家族一緒にプール）お子様と一緒に練習することで7級の呼吸の壁を速く乗り越えられます。是非、お子様と一緒に練習することをお勧めいたします。

【家庭での練習】

家庭での練習は（固定したところ）1. 2. 3パー1. 2. 3. パーを連続10回できるようになれば、次に手を回し連続10回できるようにしてください。



～・～美容と健康のコラム～・～

かぶの中華風あえもの

材料 (2人分)

かぶ	3個	にんにく (おろし)	
かぶの茎	2本	小さじ 1/3	
塩	小さじ 1/3	ごま油	小さじ 2
パプリカ	1/4 個	白ごま	少々
(又は赤ピーマン 1/2 個)			

作り方

- 1 かぶは、皮をむき半分に切り、2～3 mm厚さの半月切りにする。かぶの茎は、小口切りにする。パプリカは、細切りにする。
- 2 1をボウルに入れ、塩をふりもんで10分程おく。
- 3 2の水気を絞り、ボウルに入れ、表面ににんにくをぬる。
- 4 小さいフライパンや鍋にごま油を熱し、熱くしたものを3の表面にかけ、全体にあえる。
- 5 器に盛り、白ごまをふる。

ワンポイント

にんにくに熱いごま油をかけることにより、香りがひき立ちます。

