

スポーツライフコミュニケイト

No. 39

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年6月9日

# びーとぼん

## 6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/sant/>

- 
- ◆ 5月進級者 ◆
  - ◆ 初！25m完泳者 ◆
  - ◆ 会費引き落としのご案内 ◆
  - ◆ 6月、7月の予定 ◆
  - ◆ 諸手続のご案内 ◆
  - ◆ 7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7月14日（月） ◆

# ☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

・古田 結愛さん ・小嶋 蓮くん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

・富岡 琉羽さん ・宇野 朱華さん ・高畑 絢寧さん ・大谷 奈央さん  
・松坂 祥汰くん ・森下 敦生くん ・三浦 友暉くん ・増田 海斗くん  
・田中 美妃さん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

・中嶋 知優さん ・柴田 里莉さん ・水野 敬太くん ・伊田 結仁くん  
・藤井 朋幸くん ・奥村 莉子さん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

・岩橋 咲弥さん ・山口 智花さん ・石塚 悠斗くん ・芝原 直哉くん  
・井関 悠人くん ・福永 岳史くん ・広部 大輝くん ・須戸 ここねさん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

・谷田 幸平くん ・柿内 愛翔くん ・桑原 一颯くん ・三和 遥奈さん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

## ☆ 4級から3級へ合格☆

・富岡 聖羽さん ・渡辺 稜くん ・宮川 匠吾くん ・長谷川 茉莉花さん  
・大橋 美空さん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

・二宮 怜くん ・清水 満喜くん ・山田 紗帆さん ・畑澤 泉綺くん  
・神崎 野乃さん ・森 悠里花さん ・木下 颯太くん

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☆

・北山 侑佳さん ・丸山 翼くん ・大橋 陸樹くん ・清水 美弥さん  
・大野 耀太郎くん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

## ☆ S1級からS2へ合格☆

・高木 咲希さん

## 初！25m完泳

・北村 健人くん ・岩村 惺太くん

◇ 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6月、7月の予定

6月24日(火)～30日(月) 泳力認定日  
7月25日(金)～30日(水) 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。





# 7級合格へのポイント②

【質問】背面キックが前に進みません。練習で気をつける事は何でしょうか？

【回答】

腰かけキックが背面キックの基本となっておりますので、腰かけキックを頭に浮かべながら、背面キックを行ってください。

《家庭で行っていただくこと》

①足首の柔軟性・・・魚のヒレ及びダイビングの足ヒレを想像してください。毎日座布団の上で正座を5分程度行う（食事の時、勉強の時、テレビを見ている時）事で足首の柔軟性が高まりますので、是非実行してください。特に背面キックにかかわらず、泳ぎの全てのキックは足首の柔軟性が不可欠です。泳ぎの上達は家庭で日々の正座を心掛けましょう。

《練習中に注意すること》

①腰かけキックをイメージしながら足首を伸ばし、足首は内股（足の親指と親指が触れ合う・足のかかととかかとは離す）に、膝は水面に出さない程度にしましょう。

②キックは小さく小刻みに動かしましょう。魚のヒレをイメージしましょう。



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## もやしのだんごめんと

### 材料 (2人分)

大豆もやし	1袋(200g)	塩	小さじ1/2
中華めん	2玉	しょうゆ	小さじ1
豆乳(成分無調整)	2カップ	こしょう	少々
白すりごま	大さじ2	水	1カップ
細ねぎ	2本	鶏がらスープの素	
ラー油	適宜		小さじ1/2

### 作り方

- 1 もやしは、ひげ根を取る。
- 2 鍋に鶏がらスープと水を入れ、沸騰したら豆乳を入れ、温まったら塩・しょうゆ・こしょうで調味して火を止める。
- 3 別の鍋にたっぷりの湯をわかして、もやしを入れ、30秒ほど茹でてザルに上げる。続いて中華めんをほぐして入れ、袋の表示通り茹でる。
- 4 器に茹でためんを入れ、2をかけ、もやしをのせ小口切りの細ねぎをのせ、すりごまをふる。  
好みでラー油をかける。

### もやし

もやしは、豆や穀類の種子を発芽させた、若芽の名称です。

以前よく見られた、大豆による豆もやしは韓国料理に多く使われ、現在は、緑豆やブラックマッペを発芽させたものが、もやしとして一般に広く売られています。

