



スポーツライフコミュニケイト

No. 40

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成26年7月14日

# びーとぼん

## 7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/>

- ◆ 6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
- ◆ 7月、8月の予定
- ◆ 6級の合格へのポイント

◆ 来月号発行予定日： 平成26年8月11日（月） ◆

# ☆ 6月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

・中川 巽仁くん ・藤田 圭くん ・高木 葉生さん ・渡瀬 愛実さん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

・高山 玲菜さん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

・谷村 綾花さん ・魚住 要くん ・廣岡 健斗くん ・堀江 駿良くん  
・河野 ゆうみさん ・三和 洸輝くん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

・岩口 陽仁くん ・土屋 樺乃さん ・水谷 祐介くん ・堀田 裕介くん  
・山田 乃愛さん ・田中 美桜さん ・清水 亜弥さん ・北村 恵一くん  
・庄 雅くん ・東野 まひるさん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

・伊部 陽翔くん ・前川 愛來さん ・中川 莉沙さん ・宮崎 真仁くん  
・東出 智也くん ・東出 千翔くん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

・大石 晴翔くん ・力石 深蘭くん ・松居 ほなみさん ・高木 淳之介くん  
・佳山 勝彦くん ・畑中 康貴くん ・三和 心美さん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

・高畑 志織さん ・山田 樹知くん ・宮崎 玲桜奈さん ・池田 拓正くん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

・大橋 海渡くん ・福永 夏叶さん ・細溝 泰祐くん ・東野 琉之介くん  
・高畑 結斗くん ・富岡 優世くん ・高野 楓さん

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☆

・山尾 なつきさん ・宮元 士央哉くん ・久保田 陽成くん ・児玉 壮志くん  
・友定 舜くん ・古瀬 暁くん ・高木 麻奈斗くん ・細溝 七香さん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

・山口 真潤さん ・高野 仁哉くん

## 初！25m完泳

・加藤 美春さん ・石塚 悠斗くん ・喜田 梨央さん

◇ 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した。

### 平成26年7月、8月の予定

7月25日(金)～30日(水)	泳力認定日
8月11日(月)～16日(土)	レッスン休止日
8月25日(月)～30日(土)	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
		11:15~	10:00~	15:15~
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。

# 6級合格へのポイント①

## 【質問】

クロールの呼吸を2回に1回の呼吸がうまくできません。練習で気をつける事はなんですか？

## 【回答】

6級の呼吸は2回手を回し1回の呼吸となっております。

### なぜ

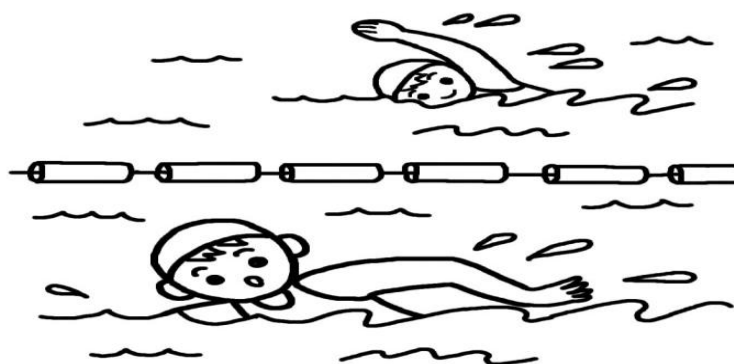
呼吸をはじめて習得する場合は7級の呼吸方法（4回手を回し1回呼吸）が最もはやく習得できますが25mに距離が伸びると7級の呼吸方法で泳ぐと酸素欠乏となり15m～20m近辺で息が苦しくなり止まる結果となります。

### 有酸素的持久力

6級の呼吸は2回手を回す間に1回呼吸しますが人間が歩く動作（走る動作）と同じ呼吸方法が1番苦しくなく、長く泳ぐ秘訣です。したがって水泳では20秒以上を継続的に泳ぐ場合は7級の練習方法から頭を切り替えて「2回手を回す間に1回呼吸を習得して下さい。」

### 長い距離を泳ぐコツ

自分のリズムに合わせながら、水の中で細く長く息をはく（口、鼻ぶくぶく息をはく）家庭ではお風呂で十分出来ますので、連続20回～30回出来るようになれば6級のクロールは合格いたします。



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 五穀米で健康生活

ハリウッドセレブの健康志向から始まったアメリカの日本食ブームはすっかり定着し、ニューヨークでは「五穀米」を使ったお弁当も人気を集めるようになりました。

五穀米は、白米に数種類の雑穀を混ぜたもので、人間に必要な50種類の栄養のうち40種類が含まれています。そして、肥満の原因となる炭水化物は少ないのに、ビタミン・カルシウム・食物繊維といった栄養はそれぞれ白米の数倍含まれています。

とはいえ、五穀米は味にくせがあって苦手という方がいるかもしれません。これには、噛む回数も関係しています。五穀米のもつおいしさを引き出すには、普段より多めにしっかりと噛むようにしましょう。

それでもという方は、五穀米を炊くときにオリーブオイルを少量加えてください。また、雑穀の種類や量をお好みで変更してみるのもよいでしょう。

