

スポーツライフコミュニケイト

No. 41

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

## 8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/>

- ◆ 7月進級者 ◆
- ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ 会費引き落としのご案内 ◆
- ◆ 8月、9月の予定 ◆
- ◆ 諸手続のご案内 ◆
- ◆ 6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9月8日（月） ◆

# ☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

- ・木田 有威くん
- ・岡島 和奏さん
- ・寺田 琉成くん
- ・宮元 碧士くん
- ・西崎 英菜さん
- ・宮崎 悠仁くん
- ・近藤 稚捺さん
- ・大村 ちのはさん
- ・瀧本 伊織くん
- ・堀江 朋伽さん

## ☆ 9級から8級へ合格☆

- ・澤 礼彪くん
- ・脇坂 英汰くん
- ・伊田 咲仁くん
- ・小倉 結月さん
- ・野方 稟太くん
- ・前川 博夢くん
- ・河野 義隆くん

## ☆ 8級から7級へ合格☆

- ・堀内 瑛太くん
- ・田中 日菜さん
- ・左近 丞くん
- ・森下 敦生くん
- ・小澤 知寛くん
- ・原田 千愛花さん
- ・高橋 青音くん
- ・魚住 匠くん

## ☆ 7級から6級へ合格☆

- ・柴田 里莉さん
- ・山尾 優太くん
- ・岡野 秀くん
- ・宮下 賢悟くん
- ・田中 月菜さん
- ・仁木 虎太郎くん

## ☆ 6級から5級へ合格☆

- ・池田 壮利くん
- ・目方 仁くん
- ・北村 健人くん
- ・関戸 晴喜くん
- ・東出 海李くん
- ・栗原 楓さん
- ・芝原 直哉くん
- ・三橋 拓斗くん
- ・田附 晴基くん

## ☆ 5級から4級へ合格☆

- ・早苗 碧大くん
- ・川寄 視景くん
- ・三橋 勇馬くん
- ・友田 蘭月さん
- ・池田 杏実さん
- ・岡島 愛菜さん
- ・吉川 水彩さん

## ☆ 4級から3級へ合格☆

- ・池田 七世さん
- ・大西 峻平くん
- ・谷村 萌さん
- ・前田 佳太郎くん
- ・矢田 幸咲さん

## ☆ 3級から2級へ合格☆

- ・富岡 聖羽さん
- ・小山 瑞穂さん
- ・瀬古 帆乃佳さん
- ・大橋 美空さん
- ・田中 捷翔くん
- ・松田 柊吾くん

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☆

- ・目片 彰くん
- ・大西 一真くん

## ☆ 1級からS1へ合格☆

- ・横山 美羽さん
- ・山口 初音さん
- ・田代 欧介くん
- ・畑澤 香希くん

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

- ・二宮 結衣さん
- ・石田 さくらさん
- ・片山 萌生さん
- ・宮元 志温くん

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

## 初！25m完泳

- ・池田 壮利くん
- ・藤田 煌季くん
- ・庄 雅くん
- ・岩橋 咲弥さん
- ・堀田 裕介くん
- ・北川 湖都さん
- ・栗原 楓さん
- ・福永 岳史くん
- ・小西 真奈さん
- ・広部 大輝くん
- ・岩口 陽仁くん
- ・井関 悠人くん

◇ 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した。

### 平成26年8月、9月の予定

- 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
- 9月22日（月）～27日（土） 泳力認定日
- 9月29日（月）、30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	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 (背泳ぎ) ②★

【質問】 背泳ぎを美しく（綺麗に）泳ぐコツは何でしょうか。

【回答】 背泳ぎの基本はキック（背面キック）で速く泳げる事が第一の条件です。

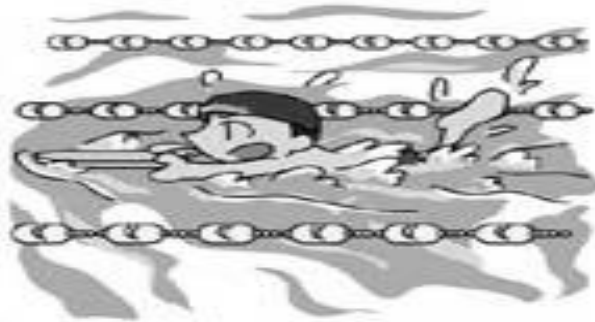
なぜ・・・キックは体（上半身）を水面を出すキック、推進力を生むキックが必要になります。

キックが速くなるコツ・・・足首の柔軟性（日常生活での正座が効果あり）が不可欠です。家庭のお風呂では足首の関節を10回～20回まわせばさらに効果があります。

背泳ぎのリカバリー（手の空中動作）・・・手の指は真っ直ぐ伸ばしましょう。（指が開くは矯正してください。）肘は伸ばし肩幅で回転しましょう。

水面に手が出る順序・・・肩→上腕→肘→前腕→手首（親指）の順序を目指しましょう。ほとんどの方は、肩のローリング不足のため逆から水面に出ておりますので注意しましょう。

呼吸・・・背泳ぎでは、顔（口）が水面上にあり、いつ、どこでも、呼吸が出来長い距離が泳ぐことが出来ますが、基本は両手1回転に1回の呼吸をマスターしてください。



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、わずか3分程度の運動ですが、13種類ものエクササイズで構成された、とても効率のよいものです。

ラジオ体操には第一、第二とあります。第一は、普段使わない筋肉や関節のストレッチにもなるバランスのよい運動です。第二は第一よりも大きな動作で、より筋力に働きかける運動ができます。

ラジオ体操の効果はどうでしょうか？ 身体の柔軟性が増すことにより腰痛や肩こりの予防・回復。関節への働きかけによる姿勢の改善。そして、ダイエット効果や内臓の調子がよくなったという声も聞きます。

ラジオ体操の1番のポイントは、毎日続けることにあります。TV・ラジオの放送時間に無理に合わせる必要はありません。録画機能を活用し、水分や栄養を補給してから、余裕をもって体操するようにしましょう。

