



びーとばん

2月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ 美容と健康のコラム ◆ 春の体験教室のお知らせ ◆
- ◆ 1月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 1月の最高タイム記録表 ◆
- ◆ 合格のポイント ◆ フロントからのお願い ◆
- ◆ 日曜プール開放について◆ 新型コロナウイルス感染症予防対策 ◆

- ◆ 来月号発行予定日 : 令和3年 3月 8日（月）◆

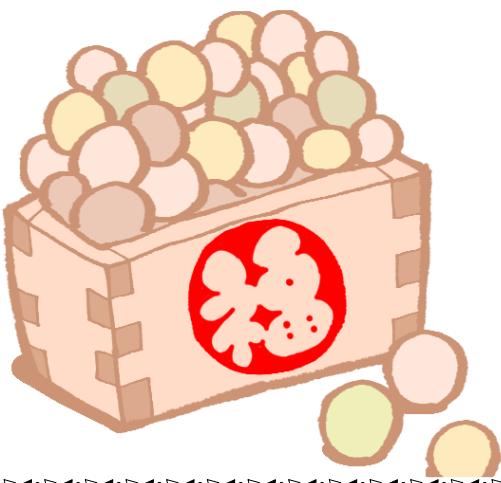
スポーツライフコミュニケイト

No 282

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和3年 2月 8日



～・～美容と健康のコラム～・～

保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方

手肌のカサつきや痒み、ひび、あかぎれなどが気になり、一年中ハンドクリームが手放せない方は多いでしょう。

ケアをしているのに手肌の悩みが改善しにくい場合、ハンドクリームをベストな量や頻度、タイミングで塗れてないのが原因であることが多いようです。クリームをなんとなく塗り広げているだけのケアでは、手全体にまで保湿成分が行き渡らず、効果は半減以下です。

今回は、保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方について解説します。正しい使い方をしっかり押さえてケアすれば、健康的で美しい手肌を維持できます。

量の目安は「人差し指の第一関節」

クリームのベタつきが嫌で、薄く少量だけつけていませんか？ハンドクリームの種類にもよりますが、チューブ型の場合、1回の適量は人差し指の指先から第一関節までが目安です。

量が少なすぎると、手全体にまで成分が行き渡らないばかりか、手肌をこすった際に生じる摩擦が増えて、手肌を傷める場合があります。

乾燥やゴワツキなど気になる場合、量を第二関節まで増やすか、こまめに重ねづけるのが効果的です。

塗る頻度やタイミング

塗る回数は1日3回～5回が目安で、タイミングは基本的に「乾燥を感じた時」です。乾く前にこまめに塗り直しをし、トイレで手を洗った後や就寝前、水仕事の後などに都度塗るようにすれば、高い予防効果が期待できます。

日中はこまめに塗り直すのが難しい場合、就寝前のケアで集中保湿しましょう。たとえば、マッサージをしながらクリームを塗り、綿かシルクの手袋を着けた状態で寝るのがオススメです。手袋がラップの役割になり、保湿成分が密着・浸透しやすくなります。

保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方4ステップ

1. 塗る前に化粧水で手肌を整える

顔に美容クリームを塗る前には化粧水を使いますよね？毛肌も同じで、ハンドクリームを塗る前に化粧水で保湿ケアしましょう。

クリームでふたをすることにより手肌に水分を閉じ込め、成分が浸透しやすくなります。化粧品は普段使いのもので問題ありません。

2. 出したクリームを手の体温で少し温める

ハンドクリームは温めると油分が溶けて、伸びと浸透が良くなります。クリームを手の平に出し、両手を重ね合わせるようにして少し温めましょう。

3. 手肌全体にクリームをなじませる

乾燥しやすい手の甲を中心に、優しくなじませます。指のあいだから爪のまわりまで、まんべんなくクリームが行き渡るように、両手の指を組み合わせて動かします。強い摩擦がからないように注意しましょう。

4. 指先マッサージでリラックス効果&血行アップ

指先をマッサージしながら塗ると、手のコリがほぐれてリラックス効果が得られます。またビタミンCやビタミンEなどが配合されたタイプのハンドクリームを使うと、血行改善にも役立ちます。

「いつでもハンドケアできる環境」にしておくことも大切

ハンドクリームを塗る基本的なタイミングは「乾燥を感じた時」なので、手肌が乾燥した状態をできるだけ放置しないことが大切です。

そこでおすすめなのが、ハンドクリームをキッチンや洗面所、寝室、カバンの中、会社のデスクなどに常備し「いつでもハンドケアができる環境」にしておくことです。日々のハンドケアは、ちょっとした工夫で習慣化しやすくなりますよ。

ハンドクリームの正しい使い方をマスターして「キレイな手ですね」と褒められる手肌美人を目指しましょう。



爪のケア

パソコンやスマホの使用時に加え、家事や水仕事など毎日酷使してしまう指先。こんな環境下、爪が欠ける、割れる、二枚爪になる...などの悩みを抱えている人も多いはず。

【爪のケア】①爪の長さ・形の整え方

爪の長さを整える時は、エメリーボードやネイルファイルと呼ばれる「爪やすり」を使用するのがおすすめです。爪は層になっているので、爪切りを使うと層が少しづつ壊れてしまい、二枚爪の原因になることもあります。もちろん、長い爪を短くする場合は、一度爪切りで短くしてもOK。その後、エメリーボードやネイルファイルで、断面を整えましょう。

また、爪の形は自分の爪の形を生かした形が理想ですが、気分やネイルデザインに合わせて色々な形にトライするのも楽しいですよ。オーバル型なら柔らかい曲線が女性らしい印象を与え、さらに指をほっそり長く見せてくれます。スクエアオフは、指先の長さを強調し、大人っぽく華やかな印象をプラスします。



エメリーボードやネイルファイルなどの「爪やすり」は、爪に対して45度の角度で一定の方向に動かし、お好みのネイルの長さ・形に整えます。



POINT！

- ・爪やすりを往復して動かすと爪の層がずれてしまうので、「一定の方向に」動かすのがコツ。
- ・利き手と反対の手で爪をファイルする時は、爪自体を動かすとセルフでもやりやすいですよ。

•

【爪のケア】②甘皮の処理方法

爪の形を整えたら、次は甘皮の処理へ。甘皮は本来、爪の根元で爪を保護するためのものです。しかし、美しさを追求するという点からすると、甘皮はキレイにオフしておきたいところ。そこで、爪の根元を傷つけずに、甘皮を処理する方法を紹介します。

1. 爪の周りの皮ふや甘皮は硬くなっているので、お手入れの前は十分に柔らかくしてからケアを始めましょう。

2. キューティクルスティックの先にコットンを巻きつけたら、軽くらせんを描きながら甘皮をオフ。この時、強く押しすぎないように注意！

3. ケアの後はすぐにネイル用美容液やハンドクリームで保湿します。



POINT !

- ・爪の周りの皮ふや甘皮を柔らかくするにはフィンガーボールもいいですが、お風呂上りがおすすめです。甘皮が自然と柔らかくなっているので、色々用意する手間も省けますよ。
- ・甘皮の処理で取り去るべきなのは、ルーズスキンと呼ばれる渋皮です。2でクルクルしていると出てくるカスがそれなので、取り去ってくださいね。
- ・利き手と反対の手で行うのが難しい場合は、自分の爪を道具代わりに。お風呂に入りながら、爪で甘皮をクルクルっとケアすれば簡単にできますよ。

【爪のケア】③仕上げの方法

最後に爪表面をネイルポリッシャーでなめらかに整えましょう。凹凸があると手触りも悪いですし、ネイルを塗ってもキレイに仕上がりません。ただし、爪が薄い人や磨きすぎている人は、爪の層が薄くなり、痛みを感じてしまうことも。磨きすぎに注意し、自分の爪の状態に合わせて加減しましょう。

ネイルポリッシャーを爪表面に当て、一定の方向に磨きます。

POINT !



爪表面が整うので、ネイルを塗った時にネイルカラーが自然に広がります。このひと手間で、むらなく光沢のある仕上がりに。

今が旬の牡蠣料理

牡蠣のジョン

材料（2人分）

牡蠣(加熱用)	300g	にら	1/2束
卵	1個	片栗粉	大さじ1
たれ			
小ねぎ	3本	しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1	ラー油	小さじ1
砂糖	小さじ1		

作り方

- ねぎは小口切りにする。にらは4センチに切る。
- 切ったにら、卵、片栗粉と軽く混ぜ、きれいに洗った牡蠣を加えて和える。
- ごま油を引いたフライパンに、スプーンで生地を絡めた牡蠣を1個ずつ落とし、両面軽く焼き目がつく程度に焼く。
- よく混ぜたたれをつけていただきます。



牡蠣のガーリック焼き

材料（2人分）

牡蠣(加熱用)	12粒	○しょうゆ	小さじ2
○酒	大さじ1	○しょうが絞り汁	少々
小麦粉	適量	☆サラダ油	大さじ1強
☆にんにく(スライス)	1片分	あらびき黒胡椒	適量
塩(お好みで)	適量	レモン	2切れ

作り方

- 牡蠣は塩少々(分量外)をまぶして汚れを取り、振り洗いしてザルに取り水気を切る。
- ボールに牡蠣を入れ、○を加えて5分置きます。
- 汁気を切って小麦粉を薄くまぶします。
- フライパンに☆を入れて中火にかけ香りが出たら、3を両面こんがり焼きます。
- 牡蠣がぷっくりしたら器に盛ります。あらびき黒胡椒を振りレモンを添える。
塩気が足りない時は塩少々を振ります。



2021春の紹介キャンペーン

おともだちやご家族に
ご紹介下さい！！



期間 2021年2月1日～4月4日

”入会者”の方「豪華特典」

こどもの方

- ①入会月会費 1ヶ月off
- ②初年度年会費 100%off
- ③水泳スタート3点セット
(水着・帽子・スクールバッグ)
- ④教材品すいみんぐステップノート
- ⑤ゴーグル又は、アームヘルパー

おとなの方

- ①入会月会費 1ヶ月off
- ②初年度年会費 100%off

”紹介者”の「特典」

スクール水着プレゼント！



選手選抜クラス募集！

スポーツプラザ報徳金沢スクールでは選手選抜クラスの募集を致します。

選手選抜クラスとは、オリンピックや日本選手権、全国ジュニアオリンピック、神奈川県代表選手、横浜地域代表選手などを目指して日頃より練習を行っているクラスです。興味のある方は、担当選手コーチもしくはフロントにてお気軽にご相談してください。

対象：下記の通りとなっております。

園児クラス：6級以上 担当コーチ（田辺コーチ）

1年生：2級以上 担当コーチ（栗本コーチ）

2年生：1級以上 担当コーチ（栗本コーチ）

※ 初期練習の際、田辺班にて慣れるまで練習期間等あり。

10級合格のポイント

①陸上で息止め(10秒)

保護者が1～10まで号令をかけてください(口から吸う、鼻から吸わないこと)

②水面で上向きになり、両耳を水につける(10秒～1分)

今までの陸上生活では音が聞こえて生活していますが、水中では音が聞こえにくく恐怖心があるので、保護者が号令をか

けて、できるだけ長く耳を水につけた状態でいてください

③水中での息止め(10秒)

両耳が完全に潜ったら保護者が号令をかけてください

④水中で目を開ける

水中でじゃんけんができるくらい目を開けてみましょう

①～④を根気よく何回も何回も繰り返して練習してください。

水に浮くことができるようにお風呂で練習しましょう。

★フロントからのお知らせ＆お願い★

持ち物には名前を記入して下さい

更衣室ではお菓子など食べないでください!!

ゴミは分別してゴミ箱に入れましょう。

★振替レッスンについて ★

- 曜日と級によっては振替の人数が多いので振替をお断りする場合がございますのでご了承下さい。注)土日の練習級の時間には、十分ご注意ください。
- 振替でのバスは満員の為、乗車をお断りしているコース・時間帯があります。振替申込み時に確認をお願い致します。
- 満員コースはキャンセル待ちをしていただいております。
- 休会した月の振替は出来ませんのでご了承下さい。

★ 各種手続きについて ★

- 休会・コース変更は変更される月の前月15日までにお願い致します。
- 練習・テスト振替は練習参加日の前日正午(12時)までです。電話がつながり辛い時間帯もあります。FAX(045-701-1258)でも受け付けておりますのでよろしくお願ひ致します。

- ・ テスト・練習振替・各種問合せの際には、必ず会員番号を言って下さい。
- ・ テストの振替には、年齢もご記入下さい。



《対象》

6ヶ月以上滞級していて教室の出席率が70%以上の方

《補習期間と曜日》

通常通っているクラス以外の曜日・時間を決め
進級できるまで受講できます。(週1回受講できます)
無料補習日にお休みした場合は振替は利用できません。

※在籍人数により受講できない曜日もございます。

送迎バスも空きがあればご利用できます。
お気軽にお問合せ下さい

《スポーツプラザ報徳金沢 TEL: 045-701-1660》

無料補習制度ございます。

対象を満たしている方で

希望者のみ実施いたします。

補習をお考えの方はまず
泳ぎの事、どこを修正していけば良いのか
コーチに聞いてみましょう!

日曜日プール開放について

プール開放に来られる方が増えてきたため、2部制とさせていただき
ます。

第1部 13:15~14:00 先着40名

受付 12:00~ (着替え 13:10より)

(定員になった場合、2部受付)

第2部 14:15~15:00 先着40名

受付 13:00~ (着替え 14:00より)

お一人様いかれか1回のみのご利用となります。

電話口頭での予約ではなく、フロントでの受付となります。

会員・会員ご家族の方：無料

一般：210円

ご家族・お友達お誘いの上、是非ご利用ください！

※尚、3年生以下（9才）以下の子様は保護者の方の付き添いが必要

となります。

新型コロナウイルス感染症予防対策

① 平熱より1℃以上および体調不良の方の入館は出来ません。

② 飛沫感染防止のため、来館時はマスクを着用してください。

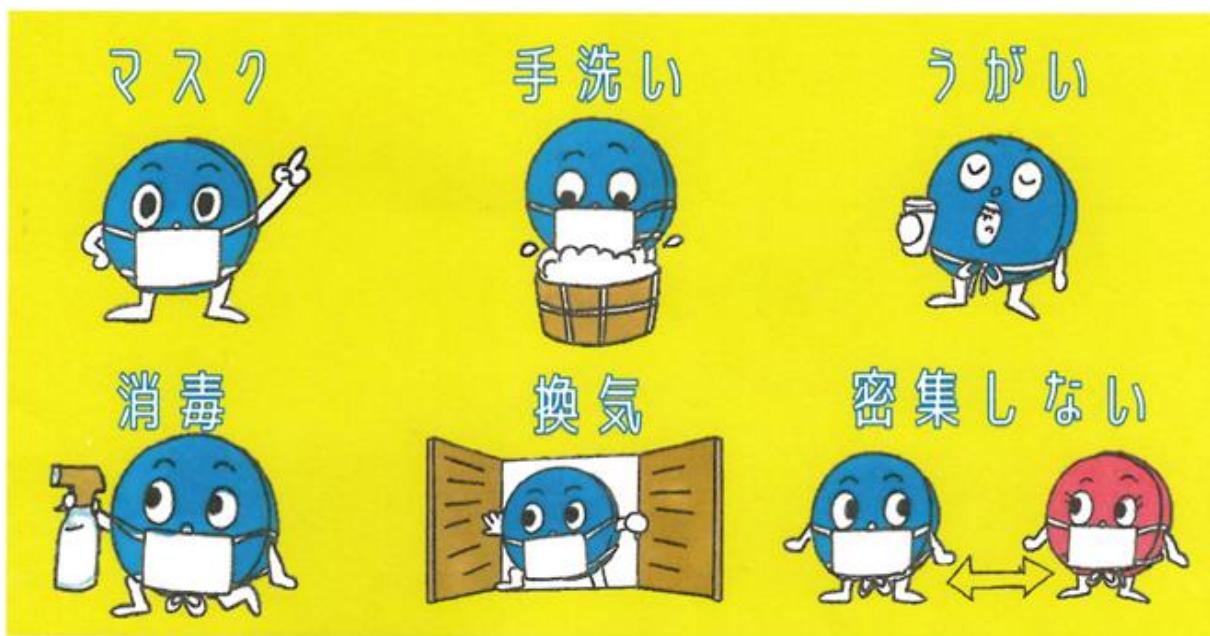
観覧中もできるだけマスクを外さないようにご観覧をお願い致します。

③ 入館時およびレッスン終了時には、手指等のアルコール消毒を

お願い致します。

- ④ 密集を避けるため、集団での会話や他人への接触は、ご遠慮ください。
- ⑤ 更衣室や観覧席での長時間滞在はお控えください。
- ⑥ 席に限りはありますが、できるだけ距離を置いてのご観覧をお願い致します。
- ⑦ 雨天時以外は窓を開放して、換気させていただきます。
- ⑧ 忘れ物の使い捨てマスクは衛生面を考慮し、処分させていただきます。

お客様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、何卒ご理解・ご協力のほど、宜しくお願ひ申し上げます。



除菌

スポーツプラザ ホウトクやくぎく

1 入り口



玄関マット除菌

2 館内



除菌ぞうきんがけ

3 レッスン中



スタッフマスク着用

4 閉館後



深夜オゾン発生器
空間除菌