



びーとばん

8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>

- ◆ 8月・9月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
- ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和7年9月8日(月) ◆

スポーツライフコミュニケイト
No 334

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6
スポーツプラザ報徳 左近山
発行日 令和7年8月8日





受講後 月会費2ヵ月
入会すると 0円 + 指定品3点
申込締切日までの入会手続きした方に限ります
指定品3点
プレゼント!!

	クラス名	日程	時間	対象	会員	定員	受講料	送迎バス
短期4期	Aクラス	8/19(火)~8/20(水) 2日間	8:45~10:00 (75分)	幼児園児~小中学生 成人会員 ベビー・親子水泳	○	80名	3,300円(税込)	×
短期5期	Aクラス	8/21(木)~8/22(金) 2日間	8:45~10:00 (75分)		○	80名	4,400円(税込)	○
1ヵ月短期	各6・7・8月	各月通常レッスン内 4回選択	通常レッスン時間	×	30名	8,800円 (税込)	○ 通常バスルート内	
通常 レッスン 体験	6/1~8/24	期間内1日を選択 (テスト週間除く)	通常レッスン時間	幼児園児~小学生	×	30名	550円 (税込)	○ 通常バスルート内
無料 体験会	無料体験④	9/7(日)	9:00~10:00	幼児園児~小学生	×	30名	無料	×

夏休み期間だけいっぱい通いたい方へ

レッスン1回券
¥1,100で販売

テストにも使える！！

通常レッスン1回券販売

¥1,100 (税込)

有効期間：6/1 (日) ~8/31 (日)

お得★6枚同時購入で1回分追加プレゼントあり

※1回券をフロントにて購入後は、振替レッスン予約と同じ方法で
簡単にレッスンが受けられます！もちろん、送迎バス乗車可能です

6月1日～販売開始



現会員

～・～美容と健康のコラム～・～

残暑バテの原因と予防法



残暑バテとは？

残暑バテとは、夏の終わりから10月頃にかけて、残暑が原因で起こる体調不良です。

近年は残暑が厳しい年が増え、昼夜の温度差が大きくなっているので、残暑バテが起きやすくなっているといいます。

残暑バテの主な症状は、疲労感（だるさ）、立ちくらみ、めまい、頭痛、食欲不振や胃腸不良、微熱などが挙げられます。

残暑バテの原因ってなに？

残暑バテの原因として、主に3つが挙げられます。

1. 夏の暑さによる疲れの蓄積

夏の暑さが少し和らいでくると、それまでの疲れがドッと出てしまうことがあります。特に季節の変わり目は体調を崩しやすいなかで、秋の兆しが見えた後で再び残暑が続いてしまうと、身体が暑さに対応できない状態になりがちです。

2. 寒暖差による自律神経の乱れ

秋に残暑が続くと朝晩の涼しい気温と昼間の暑さとの気温の差が激しくなります。また、エアコンによる室内と室外の気温差による影響と重なって、この時期は気温の寒暖差による自律神経の乱れが起きやすくなります。

3. 身体の冷え

朝晩涼しくなってきていても、昼間の暑さが継続していることから、アイスなどの冷たいものを食べすぎたり、朝晩でも薄着のまま過ごしたりしているうちに、身体の心が冷えてしまいます。身体の冷えは、血のめぐりを悪くして内臓の機能を低下させてしまいます。

残暑バテの予防方法

昼間の暑さが続いているにも関わらず、昼間の暑さが継続していることから、アイスなどの冷たいものを食べすぎたり、朝晩でも薄着のまま過ごしたりしているうちに、身体の心が冷えてしまいます。身体の冷えは、血のめぐりを悪くして内臓の機能を低下させてしまいます。

また、秋が近づいたら積極的に体を温めてくれる食品を摂るようにしましょう。ネギや生姜、人参などの根菜類がおすすめです。また、夏の疲れを取り去るために、豚肉やにんにく、納豆などビタミンBが多く含まれている食品をおすすめです。

身体のダルを感じたら、ゆっくりお風呂につかり、睡眠を多くとるように心がけましょう。日ごろから軽い運動を日課にするのも効果的です。

水泳競技会出場結果報告 ~横浜市民スポーツ大会編

2025年度第80回 横浜市民スポーツ大会 夏季水泳競技大会 横浜国際プールで開催 されました！！ ジュニアの部 結果報告



7/26(土)・27(日)に
横浜国際プールで開催され、
左近山スクールからは
選手クラス在籍の小学生が
出場し、7名が優勝
いたしました！
おめでとう
ございます！！

〈横浜市民大会夏季水泳競技大会 成人の部を観戦しにいってきました！〉

いつか一度は水泳の試合を見てみたい・・・そんな願いが7月29日（日）叶いました。

横浜国際プール、皆さんはご存じでしょうか？都筑区にある北山田駅から会場まで117段の階段に驚きました。真夏の登りは辛かったけれど、上から見下ろす風景は最高でした。ここを上ってから試合をするのか～と運動をしていない者としては、なかなかハードなスタートでした。会場に入ると、お馴染み塩素の匂い。応援する声が響いて、わくわくしました。

観客席は4000席もあり、大人から子供まで多くの人が集まり活気に溢っていました。

左近山スクールからも10名会員の皆さんが参加をしました。

この市民大会は、横浜市在住、在学、在勤、在クラブで50mが泳げる人ならエントリーができる競技です。日頃の練習の成果を発揮できるチャンスでもあります。

私は、参加者になった気持ちで緊張しながら、左近山スクールの皆さんへの応援をしました。録画するスマホは震えるし電光掲示板を見るのが遅くて見逃すなど、一人で慌てていました。観客席では、チームのメンバーの泳ぎを真剣に見て、今後の課題を見つけたり、素晴らしいパフォーマンスをした仲間には拍手喝采したり、大人になっても長く続けられる水泳競技って良いなあと改めて感じました。

左近山スクールでは、立山 智津子さんが平泳ぎ50mで優勝しました。おめでとうございます。

水泳を習っている皆さん、一度はこの大会を目指してエントリーしてみてはいかがでしょうか。又、身体を動かしたい、ダイエットしたい、体力を向上したいという方、是非ともホウトク左近山に体験しに来て下さい。アットホームでどこか懐かしい楽しいプールです。へるぱーくんとお待ちしております。



補足

この素晴らしい大会会場となった横浜国際プールは、老朽化によりメインプールは廃止となり、通年利用可能なスポーツフロアになる方針だそうです。とても残念です。水泳は全身を使う有酸素運動、基礎代謝の向上、ストレス発散と、身体にとってとても良いスポーツとされています。飛び込み練習ができる国際プールは是非とも継続してもらいたいと切に思いました。

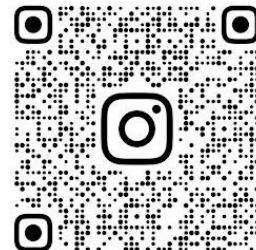


50m 平泳ぎ優勝
立山 智津子さん

左近山公式 Instagram でお得情報をいち早く公開しております!!

みなさま、スポーツプラザ報徳左近山公式 Instagram はご覧になりましたことはありますでしょうか？

お得情報や短期教室情報、おすすめ情報を掲載しております。ヘルパー君のおもしろ動画や楽しい動画も掲載しておりますので、ぜひフォローしてください！



SPSHAKONYAMA_OFFICIAL

振替先レッスン曜日によって、締切が変わります！ご注意ください

お休みした日のレッスンは翌々月まで振替することができます。

振替先レッスン日

月曜日→前日の日曜日15:30まで

火・水・木・金曜日→当日正午まで

F1・F2・F4→前日19:00まで F8→当日正午まで

日曜日→前日土曜日18:00まで

8・9月のスケジュール

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
				プレミアム短期		
3	4	5 短期②	6	7	8	9
無料体験会				会費引落		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
17	18	19 短期④	20	21 短期⑤	22	23
		テスト期間				
24		25	26	27	28	29
	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1		2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
無料体験会				会費引落		
14	15	16	17	18	19	20
休館日	休館日					
21	22	23	24	25	26	27
		諸届締切				
28	29	30				
		テスト期間				

8月10日～16日 / 9月15日・16日は休館日です

※8月諸届締切ですが、休館日にあたる為、23日(火)とさせていただきます

選手クラスを体験してみませんか？

まだまだ自信がなくても大丈夫です！ご興味ある方は、スクールまでご連絡ください♪まずは体験をおすすめしています。体験期間は流れを把握していただけるように1ヶ月程度可能です。この機会に、お子様の新たな可能性を広げてみてはいかがでしょうか。

選手クラス活動内容

AB7 クラス 練習時間 月・水 17:15～18:30

火・木・金 16:00～17:15

(上記練習日で週2回以上出席できる方)

※小学生以上になると、各種大会に出場します(月1回程度)

対象年齢 5～8歳

対象級 幼稚園生 5級以上

1年生 2級以上

2年生 1級以上

9月 7 日(日)

無料体験会開催いたします！

この夏に短期教室参加を逃してしまった方、必見です！

短期教室期間最後の体験会を行います。お友達やご兄妹、みなさまぜひご参加ください！

月刊ヘルパーくん

NO. 92

今年も熱い30夜が
はじまりました。

リポーター

岐阜、郡上八幡に
来ております。

来てみてね

あー…

おほん
御盆には徹夜踊り
があります。踊り
までは暑くなる
からでした

感動!!

徹夜で踊るなんて
なんて根性ある踊り

なんだ。

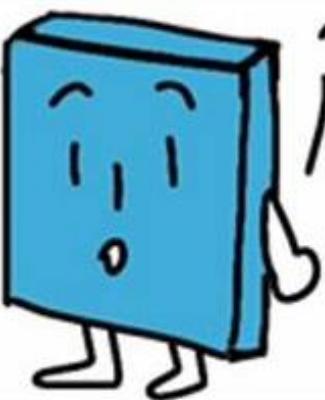
す、す、ご、レ
!!

ほ、

徹夜踊りに参加したくて
練習してるのよ
10種類ユーチューバー部見て



↑
AI
パッド



ヘルパーくん
何してるの

別な意味で
メディアに注目され
徹夜踊りに参加できなかつた
ヘルパーくんなのでした



め、ちやふんけう
しましたー



君はどこから
来たのかな?

8

徹夜踊り当時