

水中運動会

応募開始

ありふれひとことコンテスト

びーとばん



11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>

- ◆ 11月・12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12月 8日(月) ◆

スポーツライフコミュニケーション

No 337

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 11月 8日

保護者各位



第30回 さこんやま こども水中運動会

平素は当スクールをご利用いただき誠にありがとうございます。
さて、お子様たちがなお一層”水”に親しんで頂くために『こども水中運動会』を開催することとなりました。子供から大人の皆様にも楽しんでいただけるイベントとなっております。本年でなんと30回目を迎える”老舗イベント”でございます。
つきましては、会員の皆様はもとより、ご家族の皆様や友人、地域の方々など、どなたでも参加できますので、是非、お誘い合わせの上、お気軽にお申し込みください。
皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

敬具

記

開催日：令和7年11月15日(土曜日)



会場：スポーツプラザ報徳左近山
横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6
TEL 045-351-6670

時間：9時30分～15時00分(予定) 幼児園児は12:30集合

参加費：会員1,800円(税込) 非会員2,000円(税込)

対象：年齢 3歳以上から(但し一人でプールに入れる方)

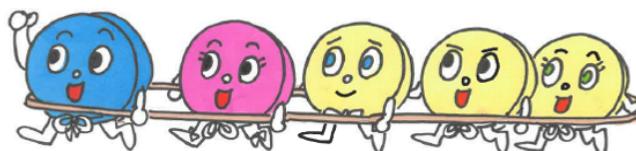
定員：先着90名さま限定！

持ち物：プール道具一式、お弁当、飲み物(2本)、おやつ、待機中の服装(Tシャツなど)

申込期間：令和7年10月1日(水)～11月13日(木)
※ただし！定員になり次第締め切らせていただきます！

キャンセル：前日までにご連絡いただければ、全額返金いたします。

その他：①当日は、9時より開場となります。(雨天決行！！)
②学年別で競技を進行いたします。(対象種目をご確認ください)
③参加賞引換券は、当日フロントで参加賞と交換になります。
④最後の”大抽選会”的対象は全員ですので、帰らずにお待ちください。
⑤昼食場所は晴天の場合、バス駐車場とフロントになります。
⑥駐車場はございますが、送迎のみのご利用をお願いいたします。
⑦万一天災などによる開催中止の場合は、ホームページでご案内いたします。



プログラム

競技No.	種目	対象	使用プール	競技内容
1	みんなでアクアピクス！	全員	小&大	簡単なアクアピクスです。コーチのまねをしてネ！
2	追いかけ玉入れ	3年生以上	大プール	逃げるカゴに！玉をたくさんいれよう！
3	金魚すくい選手権	1~2年生	小プール	たくさん浮いているもの、沈んでるものを集めてきて！
4	ライフセーバーリレー	3年生以上	大プール	浮島をおなかのしたにしき、手でこぎながら進み競争します。
5	みんなで徒競走！	1~2年生	小プール	小プール内を一周（約30m）走りましょう！
6	左近山ダービー	3年生以上	大プール	障害物をくぐりぬけてゴールをめざせ！
7	おみこしリレー	1~2年生	小プール	浮島をおみこしにしてリレーをしましょう！
8	島をかけぬける！	3年生以上	大プール	浮いている島をうまく走って最後はジャンプ！！

昼食タイム(12:00~13:00)予定

9	みんなでアクアピクス！	全員	小&大	簡単なアクアピクスです。コーチのまねをしてネ！
10	おかし食い競争	3歳~幼稚園	小プール	好きなおかしを取ってゴールまで。
11	ザ・生き残りゲーム	全員	小・大	音楽が止まったら浮いているものを取って！
12	うさうさ・ワクワク棒とり合戦！	3歳~幼稚園	小プール	うきうきボールをあわてて取りに行こう！！
13	ちびっこ玉いれ	1~2年生	大プール	かごにボールを投げていれて！
14	あっちこっちヘルパー君	3歳~幼稚園	小プール	ヘルパーくんを投げて相手陣地にいれよう！
15	スーパー騎馬戦	3年生以上	大プール	相手チームの騎馬を潰そう！
16	大抽選会	全員	小・大プール	豪華景品をゲットしましょう！！

◎競技の案内(召集)、やり方の説明などは開始前に行いますので、ご安心ください。

◎競技中や待機中に気分が優れなかったり、ケガをした場合は、すぐにコーチまでお願いします。

◎盗難防止の為、貴重品などはロッカーの鍵を閉めたり、フロントに預けたりしてください。

◎プログラムナンバー16番 大抽選会で商品が当選した場合(1.2.3位)、その場に本人がいない場合は無効となります。

◎その他、ご不明点がございましたら、お問い合わせください。

30回さこんやま子供水中運動会 参加申込書 (お一人様一枚でお願いいたします。)

☆お申し込み方法

下記の申し込み用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてフロントまでお申し込みください。

なお、『ザ・抽選券』の方は、当日最後のイベント『大抽選会』にて使用いたしますので、

必要事項を記入の上、そのままフロントまで提出してください。

※ココも書いてね！

会員番号 (わかる方のみ)		性 別	男 · 女	ザ・抽選券
名 前		年 齢	歳	(ふりが な) 名 前 電話番号
学 年		受付NO (クラブ記入欄)		
電 話 番 号	()			

申込期間：11月13日(木)まで！

※ただし、先着順ですので、
満員になりしだい締め切りになります。

ヘルパーくん

ぬりえ・ひとことコンテスト

今年も第6回ヘルパーくんぬりえ大会・第2回ひとことコンテストを行います。応募してくださった作品は水中運動会の万国旗として使用させていただきます！！また、応募作品の中から優秀賞を選出し、館内掲示いたします。優秀賞を受賞した方には、プレゼントもあります。なにがもらえるかはお楽しみです♪ぜひご家族で！お友達と！みんなで応募してください！アイデアあふれる作品・くすっと笑える作品・おまちしております！

【応募方法】フロント前 BOX にいれてね

ぬりえ大会：右のイラストにぬりえをしてね
余白は自由につかってOK

ひとことコンテスト

：右のイラストにひとことをかいてね
ふきだしをつけたり、余白にイラストをくわえたりするのも自由です

※ぬりえ・ひとこと両方入った作品も応募可能です

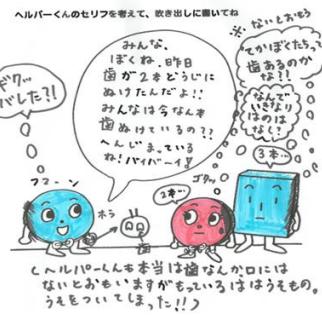
※応募作品は返却いたしませんのでご了承ください

※応募作品は万国旗として館内掲示する他、会報誌やスクール SNS に掲載する予定です。

【過去受賞作品】



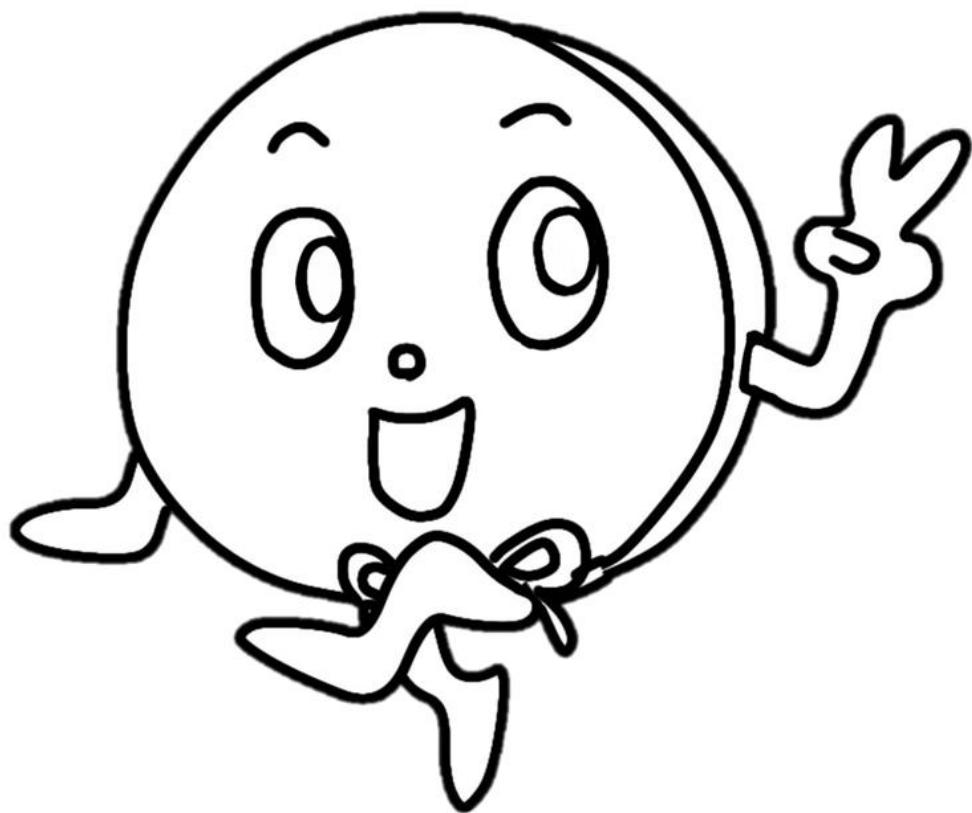
第1回 咳き出しコンテスト



第1回 咳き出しコンテスト



ハリバシ



なまえ

ねんれい

さい

～・～美容と健康のコラム～・～

寒暖差による頭痛の予防と対策

寒暖差による頭痛

暖かい部屋から冷え込んだ外に出ると体は急激な気温の低下を受けます。寒さを感じると体の熱が逃げないように、自律神経の交感神経が盛んに活動を始めます。常に寒暖差の環境に身を置いていると、交感神経がこの環境に適応しようと反応するため、自律神経が日疲弊し、自律神経の乱れにつながり、頭痛などの体調不良を起こしやすくなります。前日より気温差が5℃以上あると体に影響が出やすくなり、症状も引き起こされやすくなると言われています。

自宅やオフィスの室内と室外の気温差が大きい場合や電車やバスの車内と外との気温差の大きい環境を行き来すると、自律神経が疲弊し、自律神経が乱れ、頭痛などの体調不良が起こりやすくなります。この状態は寒暖差疲労と呼ばれています。

寒暖差疲労を溜めないための対策

・生活習慣を整える

自律神経の乱れを起こさないためには規則正しい生活が必要で、3食バランスのとれた食事を摂取することが重要です。なるべく冷たい物は避け、温かいものを食べるようにしましょう。豚肉や大豆などのビタミンB1が含まれる食材は疲労回復に効果的です。

ストレッチや散歩などの軽い運動で、体を動かすようにしましょう。体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行をよくして胃腸の動きを改善させる効果や血液の環境を良くするため寒暖差疲労を改善する効果が期待できます。

・体を温める

体を温めるのに最も効果的なのが入浴です。入浴は自律神経を整える効果や睡眠障害の改善にもつながると考えられています。外出する際は手首・足首・首を保温することで体を温める効果が得られるといわれています。

選手コース 大会情報

当スクール選手コース所属、 川原大和 選手 (高2、17歳) が『第56回東京スイミングセンター優秀選手

招待水泳競技大会』に出場し、16~17歳区分男子 50m 平泳ぎで8位に入賞いたしました！

この大会は関東を中心に全国から選手が集まつてくる、全国大会に近い規模の大会です。

川原選手は3月におこなわれる『全国ジュニアオリンピック春季水泳競技大会』の同種目の出場権を獲得して

おり、今後の活躍が期待されます。

☆第56回東京スイミングセンター優秀選手招待水泳競技大会

(於: 東京アクアティクスセンター)

令和7年10月30日(木)~11月3日(月)

16-17歳男子 50m 平泳ぎ 29秒81 第8位



11・12月のスケジュール

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
			会費引落日		休館日	休館日 水中運動会
16	17	18	19	20	21	22
諸届締切						
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
					会費引落	
14	15	16	17	18	19	20
	諸届締切					
21	22	23	24	25	26	27
	テスト期間					
28	29	30	31			
	休館日	休館日	休館日	休館日		

11月14日・15日・23日は休館日です

12月28日~1月4日は休館日です

月刊ヘルパーくん NO,95

