



2026



ビーとぼん

1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>

◆ 1月・2月の予定 ◆ ◆ 選手コース大会情報 ◆

◆ 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 8年 2月 9日(月) ◆
スポーツライフコミュニケイト

No 339



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8年1月12日

新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

古来我が国では女性天皇が沢山国を治めてきました。明治以来初めての女性首相です。一寸した本音を発言したことで中国とトラブルが起き始めています。一国を預かるのです。慎重に願いたいものです。

春より晩秋近くまで暑い日が続きました。

みかん産地、根府川みかんが甘味が加わり、酸味と相まって誠に濃いコクの味がするみかんが12月になり収穫され始めました。各地へ発送していますが、皆美味しいと評判がとっても良いです。夏中の暑さのなせる結果です。

我が家の付近でコオロギが本年めっきり少なくなりました。また、鳴く時期がほんとうに少ない日々になりました。ガチャガチャもスイッチョンもうるさい程鳴いていた根府川ですが、一寸とした期間で休んでしまいました。

私事ですが、2月18日を迎えると90才になります。スポーツプラザ報徳の全体を社長に譲渡しました。身軽になりましたけれど我が子可愛さの心根は増々あふれる程になり、私自身困惑しています。私の心の中ですので口を閉ざしています。

プールのことですが、神奈中スイミングがなくなり、小田原市の小中学校のプールが閉鎖し子供達のスイミングを教えるプールは私達の一カ所のみとなり責任の重いことです。

日々プールに通ってくれている会員の皆様には迷惑でしょうが皆様のお子やお隣の子のことですので温かい目で見守ってください。

私には師と敬う人達が年代順に沢山います。中学生、高校生の頃の師は先生がなくなるまでの60年余りの師で、今でも私は師の命日にはお訪ねをしています。始めて仕事についた時の師、転職の動機を教えてくれた師、スポーツプラザ報徳を開業指導してくれた師、指定管理者制度を教えてくれ、手助け、当選するまでの師、保育園を開園指導してくれた師、人生や人の道を教えてくれた師、本当に沢山の師がいます。恵まれています。ありがたい人々です。今ではスイミングスクール、指定管理者23市町、保育園2園がこの会社の総ての運営経営体の根幹です。願わくば時代の流れに添った事業をもう一つ加えて柱を建て、地震が来ても台風が来ても倒れない企業体になればと思考しています。総て“やって見る”がスタートで始まりです。

“思いついたらやってみる”が私の生涯の道しるべです。また、足柄山のとっぺんに登る道は沢山ある。“まずは歩き出す”が私の生き様です。

永き月のご指導と私への慈悲を賜り、皆様より愛された我が身をありがたく「お前な、何度皆様にお礼を申し上げてもこれでいいと言うことはないよ」と師が言っていると思われる今日の心境です。

皆様に健やかで温かい明るい安らかな日々が一度でも多く、幸せな日々が一回でも多く訪れますよう切にお祈りし新年のあいさつとします。

令和8年元旦

名誉会長 安藤 博二



通常短期をじっくり体験

1か月短期

同月内で4回好きな時間・曜日をお選びいただけます

おひとり様 4回 8,800円 (税込み)

※バスに空きがある場合はご利用いただけます。

お電話でご確認ください。

他の習い事で忙しいけど体験したい！

1日体験

通常レッスンをおひとり様、1回体験できます。

おひとり様1回限り550円 (税込み)

入会特典

※ 指定水着・指定キャッププレゼント

※ オリジナルバッグプレゼント

※ 入会月月会費1か月100%OFF

※ 教材品すてっぷのーと半額

プールプログラム (Pool Program)

月	火	水	木	金	土	日
12月	12月	12月	12月	12月	12月	12月
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025年	12月	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

2026年	1月	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

2026年	2月	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

お電話で
ご予約下さい



SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama

〒240-0035

横浜市保土ケ谷区今井町大久保448-6

スポーツプラザ報徳 左近山 スイミングスクール

神奈川県に於て開設 | 公認水泳教師在籍施設

☎045-351-6670





選手コース 大会情報



当スクール選手コース所属の選手 3 名が、2025 年 12 月 13 日(土)～14 日(日)に千葉県・千葉国際総合水泳場で開催された『2025 年都県選抜対抗水泳競技大会 Next Generation Swimmers Cup 2025』に神奈川県代表として参加してきました。

この大会は、都道府県対抗の『国民スポーツ大会』(中 3 以上に参加資格あり)に向けた次世代の強化として、神奈川、東京、千葉をはじめとする 11 都県から、各学年各種目男女 4 名ずつが各都県から選考され、参加できる大会です。

☆ 松尾 はんな 選手 (小 4)

50m 背泳ぎ 33 秒 18 **優勝!**

100m 背泳ぎ 1 分 11 秒 88 **第 2 位**



☆ 青柳 湊 選手 (中 2)

200m 個人メドレー 2 分 06 秒 83 第 9 位

☆ 太田 結月 選手 (小 6)

50m 平泳ぎ 37 秒 55 第 26 位

100m 平泳ぎ 1 分 21 秒 53 第 27 位

今後も更なる活躍ができるよう、より一層トレーニングに励みます!

1月・2月スケジュール

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5	6	7	8	9	10
11 金費引落日	12	13	14	15 館屋締切	16	17
18 館屋締切	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 休館日	11 休館日	12 金費引落日	13	14
15 館屋締切	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入れていた靴やサンダルが取り違いになってしまうことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくても、似ている色やデザインで間違えてしまうことがありますので、注意してください。

★取り違い防止策

1 自分のものかよく見てから、はいてね

（自分が置いた場所にあったから、よく見ないで履くと間違えてしまうことがあるよ）

2 名前を書いてね

（消えてしまったりしていたら、書き直してね）

3 靴下を入れてね

（同じ靴で同じ靴下をはいている子は少ないです）

4 靴袋（ビニール袋）にに入れてロッカーやバッグの中にしまう

5 目印をつけておく

もし取り違えてしまったら、

スクールまで連絡してくださいね

～・～美容と健康のコラム～・～

年の始めに見直そう！！食生活

「お腹に肉がつきやすくなった」「すぐに太る」など感じていませんか？

今年こそはすっきりと変身しようではありませんか！！

年の始めに日頃の食生活を見直しましょう。

30代、40代になっても、若い頃と同じ食事量や食事内容ではどうしても体に脂肪がついてしまいます。年齢とともに基礎代謝が下がり、摂取エネルギーを消費しきれなくなるからです。

『脂肪のつきにくい食べ方』を習慣にしましょう！

腹八分目！！欠食しないで、一日三食

食事と食事の間が長く開くと次に食べた時、血糖値が急上昇し体脂肪をため込みやすくなります。忙しくても、朝・昼・晩、一日三食、腹八分目を心がけましょう。また、早食いは過食につながります。

よく噛んでゆっくり食べましょう。

食べ順番は“ベジファースト”

食物繊維を多く含む海藻類やきのこ類、野菜類から先に食べると、その後から入ってきた糖質の吸収を緩やかにします。

これらの料理から先に食べるようにしましょう。

夜遅くには食べない！！

夜9時以降は、脂肪を合成するたんぱく質（BMAL1：ビーマルワン）の働きが活発になります。夕食は早めにすませましょう。

糖質や脂質の摂りすぎには注意して

甘い飲み物とスイーツ、ご飯に麺類など糖質の多いものを組み合わせで食べないようにしましょう。摂りすぎて体の中で余った糖は脂肪として蓄積されます。また、アルコールと一緒に脂っこい料理を食べると内臓脂肪がたまりやすくなります。

カロリーは控えつつ たんぱく質やビタミンはしっかりと！

太りにくい体づくりには、カロリーは低めで高たんぱく質・高ビタミン、ミネラル食が有効です。筋肉をつくる材料になり基礎代謝アップにつながるたんぱく質や代謝を助けるビタミン、ミネラルが不足しないよう気をつけましょう。

女性は更年期以降、脂質の代謝に関わる女性ホルモンの分泌が激減し、お腹に内臓脂肪がつきやすくなります。内臓脂肪がつくことは見た目だけでなく、生活習慣病のリスクが高まるということです。

自分にあう運動を続けるとよいでしょう。

月刊ヘルパーくんNo.68

