



びーとぼん

4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>

- ◆ 4月・5月の予定 ◆ ◆ 春休み短期教室 ◆
 - ◆ 選手大会結果 ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
 - ◆ 来月号発行予定日 : 令和 8年 5月9日(土) ◆
- スポーツライフコミュニケイト

No 342

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 4月 8日

春休み短期教室



お得な入会特典あり

令和8年3月1日（日）～令和8年4月29日（水）

1日無料体験会開催 3/20・4/1・4/19

（時間 9:00 ～ 10:00）



教室を選んでご参加ください



| クラス名 | クラス名 | 日程 | 時間 | 対象 | 会員 | 定員 | 受講料 | 送迎バス |
|--------|----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------------|----|-------------|----------------|-------------------|
| 1ヵ月短期 | 4月 | 4月の通常レッスン内で4回選択 | 通常レッスン時間 | 幼児園児～小中学生 | × | 30名 | 6,600円 (税込) | ○ 通常バス ルート内 |
| | | | | ベビー～親子・成人教室 | | 10名 | | |
| 無料体験会 | 体験① | 3月20日(祝・金) 4月1日(水) 4月19日(日) | 9:00～10:00(60分) | 幼児園児～小学生 | × | 30名 | 無料 | × |
| 通常1日体験 | 3/1～4/29 | 期間内の1日を選択 (テスト週間除く) | 通常レッスン時間 | 幼児園児～小中学生 ベビー～親子教室 成人教室 | × | 各クラス 10名 | 550円 (税込み) | ○ 通常バス ルート内 |



SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama

〒240-0035

横浜西區土ヶ谷区今井町大久保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7施設 | 公認水泳教師在籍施設

☎045-351-6670



2025年度春休み特別企画パート1

会員様限定回数券

1レッスン 1,100円 (税込)

テスト期間も使えます！

会員の方全員ご利用いただけます！

6枚ご購入頂くと1枚プレゼント！



2025年度春休み特別企画パート2

お友達紹介キャンペーン

ご紹介いただいたお友達が入会すると

6月月会費100%OFF！

フロントにあるチケットをお友達に渡してね！



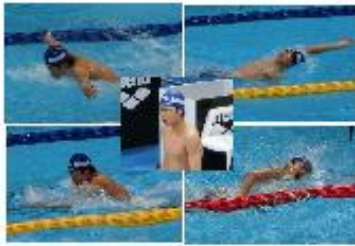
選手コース 大会情報



第48回 全国JOCジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会

3月27日(金)~30日(月)に全国大会が東京アクアティクスセンターで開催され、当スクールから3選手が参加いたしました。

☆ 青柳 湊 選手 (13-14歳区分男子)



200m 個人メドレー 2分03秒61 第4位

400m 個人メドレー 4分23秒29 第5位

200m 背泳ぎ 2分03秒31 第7位

「5種目突破できましたが3種目に絞り込み、狙った以上の結果が残せました。でもまだまだ上がいるので、夏に向けてさらに頑張っていきます。応援、よろしくお願いします。」

☆ 川原 大和 選手 (チャンピオンシップ区分男子) チャンピオンシップ-18歳以下全年齢参加可能



50m 平泳ぎ 29秒01 第55位

「7年ぶりにJOに出場することができました。全国大会の独特な雰囲気なかで泳げて良い経験になりました。夏に向けてさらなる記録更新を目指して頑張ります。」

☆ 松尾 はんな 選手 (10歳以下区分女子)



200m 個人メドレー 2分41秒58 第36位

50m 背泳ぎ 33秒87 第42位

「初の全国大会で緊張しすぎて力を出し切れず、とても悔しかったです。全国でも戦えるよう、もっと速くなりたいと思いました。練習をもっと頑張って標準記録を突破し、夏のJOでは活躍します！」

ご声援ありがとうございました!! 選手コース全選手、夏に向けてさらに精進してまいります!!

～・～美容と健康のコラム～・～

こころの不調が気になったら

●環境の変化がストレスの原因になることも

春は環境の変化が多い季節です。職場では、昇進・昇格や移動、転勤など、新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすいともいえます。プライベートでは、転居や子供の進学、育児などでもストレスが高くなる場合があります。

ストレスは“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは人がよりよく生きるためには必要なものです。しかし、ストレスが過剰な状態になると、こころの不調の原因になります。

●あなたの“ストレスサイン”に気づこう

あなたがストレスを感じたとき、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいですか？

体やこころの“ストレスサイン”が現れた初期の段階で、適切に対処することができれば回復も早くなります。ストレスが長く続いて状態が悪化すると、うつ病などのこころの不調につながる可能性が高くなります。

あなたのストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養をとったり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

ストレスによる主な症状（ストレスサイン）

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

●毎日できるセルフケアを取り入れよう

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースとなります。まずはできることからスタートしてみましょう。

1日3食栄養バランスのよい食事をとろう

心身の健康を保つために、1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事を取りましょう。特に、毎日朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や効率が上がりません。また、家族や親しい人などと食事のひとときを楽しむことがこころの栄養になります。

快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちのよい睡眠、日中眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6~8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょう。

リラックスできる時間をつくろう

1日のうちでリラックスできる時間を持つように心がけましょう。ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。休日はスポーツをしたり、自然の中で散策するのもおすすめです。また、通勤時や会社内では、エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を上り下りして体を動かしましょう。



お花見とは？

春の風物詩といえば「お花見」毎年楽しみにしている方も多いのではないでしょうか。しかし「いつからお花見をするようになったの？」「なぜ梅ではなく桜なの？」と聞かれると、意外と答えられないものです。

お花見の歴史や由来、桜が選ばれるようになった理由をわかりやすく解説します。

お花見の基本的な意味

現代における「お花見」とは、主に桜の木の下で食事やお酒を楽しみながら、満開の花を愛でる宴会のことを指します。

しかし、古来のお花見は単なる娯楽ではありませんでした。

本来は、春の訪れを喜び、神様をもてなすための宗教的な行事としての意味合いが強かったのです。桜の開花は、農作業を始める合図でもありました。昔の人々は、桜の咲き具合を見てその年の豊作を占い、桜の下で飲食を共にすることで、神様との結びつきを深めていたとされています。

お花見の歴史と由来！貴族の行事から庶民の娯楽へ

奈良時代：中国から伝わった「梅」の鑑賞

お花見の起源は、奈良時代まで遡ります。

当時の日本は中国（唐）の文化の影響を強く受けていました。その際、中国から伝来した「梅」の花を観賞する貴族の行事が、日本のお花見の始まりとされています。

平安時代：「桜」への変化と貴族の遊び

894年に遣唐使が廃止されたことをきっかけに、日本独自の「国風文化」が育まれていきました。

人々の関心も中国由来の梅から、古くから日本に自生していた「桜」へと移り変わっていきます。

嵯峨天皇が812年に催した「花宴（はなのえん）」が、桜のお花見の公式な始まりといわれています。

江戸時代：庶民への浸透と娯楽化

貴族や武士の行事だったお花見が、一般庶民に広まったのは江戸時代のことです。

特に大きな影響を与えたのが、第8代将軍・徳川吉宗です。

吉宗は、江戸の庶民が楽しめる場所を作るため、墨田川堤や飛鳥山などに大量の桜を植樹しました。これによって、庶民も気軽にお花見ができるようになり、現在のようにお弁当やお酒を持ち寄ってにぎやかに楽しむ「行楽スタイル」が定着したのです。



月刊ヘルパーくんNo.71

