



びーとぼん

3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>

- ◆ 3月・4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 8年 3月 9日 (月) ◆
- スポーツライフコミュニケイト

No 341

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 3月 9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か月短期	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！

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

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

【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)

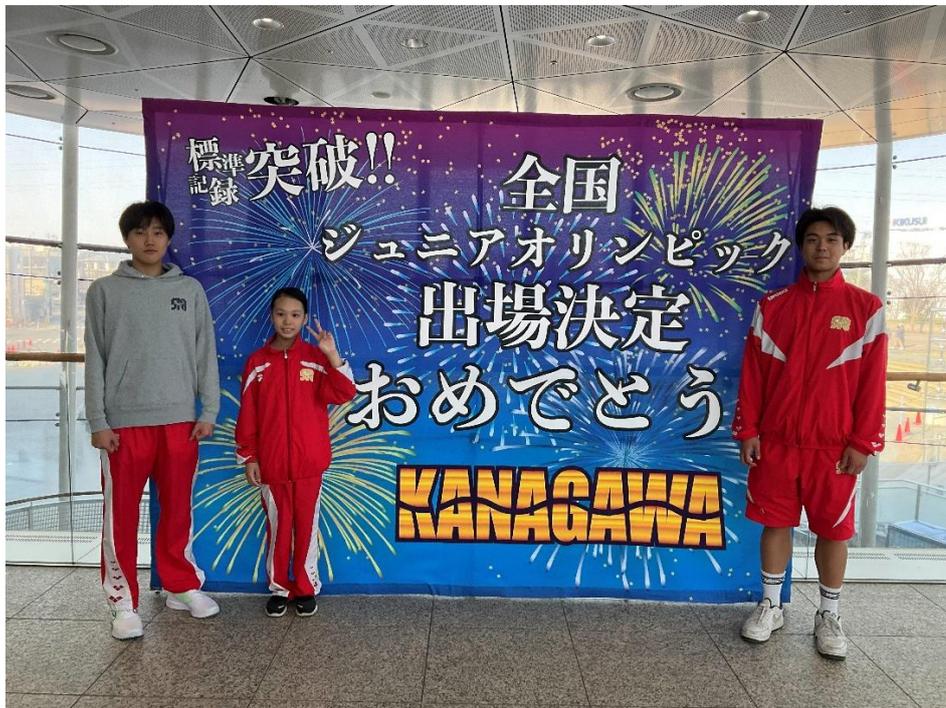
4 靴袋 (ビニール袋) にいれてロッカーやバッグの中にしまう

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

選手コース 大会情報



3月27日(金)～30日(月)に東京アクアティクスセンターで開催される『第48回(2025年度)全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会』に、厳しい標準記録を突破して当スクールから3名の選手が参加できる事となりました。東京オリンピックの会場でもありましたプールで活躍できるように、さらに練習を頑張って上位進出を目指します!

写真左から

青柳 湊 選手

年齢区分：13～14歳

出場種目：200m背泳ぎ

200m個人メドレー

400m個人メドレー

松尾 はんな 選手

年齢区分：10歳以下

出場種目：50m背泳ぎ

200m個人メドレー

川原 大和 選手

年齢区分：チャンピオンシップ

(全年齢出場可)

出場種目：50m平泳ぎ

～・～美容と健康のコラム～・～

春を迎える前に “体調のセルフチェック” をしてみませんか？

3月は、春の気配が少しずつ感じられる季節です。

季節の変わり目は、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

「冬の間、体が縮こまっていたせいかな、なんだか体が重い・・・」

「春は新しいことを始めたいけど、体力が持つか不安・・・」

そんなあなたに、自分の体をチェックする方法をご紹介します！

1. 風が強い日は無理をしない！「風」と「寒暖差」に要注意！

3月は「動かす 50%・休む 50%」が目安です。

だんだん暖かくなってくる3月ですが、まだまだ「春一番」のような強い風が吹く季節でもあります。実は、風が体を冷やす大きな原因。風が強い日は、無理をせず、自宅でのんびりするのでも大事なポイントです。

*チェックポイント

- ・今日は風が強い？天気予報で「風向き」と「風速」を確認する
- ・風が強い日は「無理して外出しない」

2. Let's セルフチェック！3つの簡単チェック方法

3月20日は「春分」。この日を境に、体の動きが徐々に変わっていきます。1年のスタートの時期だからこそ、今の自分の体の状態を見つめ直すタイミングにぴったりです。

ここでは、3つの簡単セルフチェック方法をご紹介します。

① 筋力チェック

やり方

1. 床に体育座り（足を手で抱える座り方）をして、5秒間そのまま待つ
2. そのまま手を使わずに立ち上がる

判定

- ・スムーズに立ち上がれたら O,K
- ・もし手を使わないと立てないなら、筋力不足のサインです。

おすすめ対策

「3分間！歯磨きしながらスクワット」が効果的！
ながら運動で無理なく筋力



体育座りからの立ち上がり
皆さんはできましたか？

を鍛えましょう。

② スタミナチェック

やり方

1. 床に仰向けになり、膝を立てる
2. 両足を揃えたまま、15度ほど上げて5秒キープ
3. その後、両腕で膝を抱え、丸くなった姿勢で10秒静止
4. 腕を離し、両足を30度程度持ち上げて、どれだけキープできるかを計測



判定

30秒できれば問題なし！

3分耐えられたら素晴らしいスタミナの持ち主！

おすすめの対策

10秒未満の場合は、毎日少しずつ練習して5秒ずつ増やしていくことがポイント！

③ 体の痛みチェック

やり方

首や肩、腰、背中など、体のどこかに「痛み」や「違和感」がないかチェックします。

おすすめの対策

痛みを感じたら、「ホットタオル」で温めるのがおすすめです！

ホットタオルの作り方

1. フェイスタオルを水で濡らした絞り、ビニール袋にいれる
2. 600wの電子レンジで1分チン！
3. チンしたタオルを乾いたタオルで包み、首や肩にのせるだけ！

ポイント

火傷には十分注意してくださいね

「ひな祭り」地域での違い

ひな祭りの由来と歴史

ひな祭りは、日本の伝統的な行事で、毎年3月3日に行われます。この日は「桃の節句」とも呼ばれ女の子の健やかな成長と幸せを願う大切な日です。ひな祭りの起源は、古代中国の「上巳（じょうし）の節句」という風習はさかのぼります。これは、川で身を清めて災いを流す「禊（みそぎ）」のような行事で、それが日本に伝わってきたものです。

平安時代には、紙で作った人形に自分のけがれを移して川に流す「流しびな」という風習が生まれました。これが、現在のひな祭りのルーツとされます。江戸時代に入ると、人形は流すものではなく飾るものへと変化し、ひな人形を飾ってお祝いする今のスタイルが定着しました。

関東と関西で違うひなあられ

同じ「ひなあられ」という名前でも、関東と関西では味も形も大きく異なります。これは、地域の食文化が色濃く反映されているからです。

まず、関東地方のひなあられは、ポン菓子に砂糖をコーティングしたカラフルで甘いお菓子です。色は主に白・桃・緑の3色で、四季を表しているといわれています。見た目も可愛くて、まさに「女の子のお祭り」にふさわしい仕上がりです。

一方、関西地方のひなあられは、もち米を使って作られた堅めのあられで、醤油や塩味が基本。味わいはしっかりしていて、香ばしく、甘さはほとんどありません。大人も楽しめる落ち着いた味わいです。

このように、地域によって同じ「ひなあられ」でも全く違うものになっているのは面白いポイントです。最近では、全国の味を食べ比べできる詰め合わせも販売されているので、家族で食べ比べてみるのも楽しいですよ。

九州の「桜餅」事情

桜餅といえば、ひな祭りや春の和菓子としておなじみですが、実は桜餅も地域で違いがあります。特に九州では関東・関西とは少し違ったスタイルの桜餅が親しまれています。

桜餅には大きく分けた2つのタイプがあります。

種類	地域	特徴
長命寺（ちょうめいじ）タイプ	関東	クレープ状の薄い皮で あんを包む
道明寺（どうみょうじ）タイプ	関西・九州	粒上のもち米で あんを包む

九州では、道明寺タイプの桜餅が主流です。もち米のつぶつぶ感が楽しめて、もっちりとした食感が特徴。あんの甘さと、桜の葉の塩味が絶妙なバランスで、春を感じさせてくれる逸品です。

また、九州の一部では「桜餅」と呼ばずに「道明寺」と呼ぶところも。

東北の郷土料理「けいらん」とは

東北地方、特に岩手県で食べられる「けいらん」は、ひな祭りに登場する珍しい郷土料理のひとつです。「けいらん」とは「鶏卵」のことで、見た目が卵のような形をしていることから名づけられました。

けいらんは、甘く煮たあんこをもち米で包み、さらに薄い生地でくるんで、温かい甘いだし汁に入れていただくという和風のスイーツです。温かいお汁粉のような感覚で、体も心もほっこり温まる一品です。

中国地方の「ばら寿司」って

中国地方、特に岡山県のひな祭りには、「ばら寿司」がよく食べられます。ばら寿司とは、酢飯の上にたくさんの具材を“ばら”のように散らした豪華な寿司で、ちらし寿司にちていますが、具材のバリエーションがとにかく豊富なのが特徴です。

岡山では、「祭り寿司」とも呼ばれ、昔からお祝いごとや祭りの日に家族みんなで作って食べる風習があります。ひな祭りの日も、女の子の成長を祝う意味で豪華なばら寿司を囲むのが定番です。

沖縄のひな祭りって何を食べる？

沖縄では、旧暦の3月3日にあたる「浜下り（はまうり）」という行事があり、これがひな祭りの代わりとした親しまれています。女の子や女性が海辺に出かけ、手足を海水で清めることで健康と厄払いを願う、独特の風習です。

浜下りの日に食べる料理としては、「重詰（じゅうしい）」と呼ばれる炊き込みご飯や、「クーブイリチー（昆布の炒め煮）」「天ぷら」などが並びます。これらはひな祭りというより、春のお祝い料理として食卓に並ぶのが一般的です。

また、沖縄のお菓子「ちんすこう」や「サーターアンダギー」なども子どもたちに人気で、ひな祭りのプレゼントとして配られることもあります。



月刊ヘルパーくん NO.70

