



スポーツライフコミュニケイト

No 100

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 元年 7月7日

# ビーとぼん

## 7月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色んな情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

- 
- |               |             |   |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 5月の予定     | ◆ |
| ◆ 諸手続のご案内     | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 元年8月12日（月） ◆

# ☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

## ☆ 10級から9級へ合格☆

11109 ・ 11142 ・ 10851 ・ 11047 ・ 11133 ・ 11160 ・ 11160  
11161 ・ 11079 ・ 11129 ・ 11108

## ☆ 9級から8級へ合格☆

11114 ・ 10728 ・ 11101 ・ 10865 ・ 11143 ・ 11110 ・ 11156  
11117 ・ 11125 ・ 10984 ・ 11100 ・ 11136

## ☆ 8級から7級へ合格☆

11012 ・ 11126 ・ 11042 ・ 11021 ・ 11075 ・ 11078 ・ 11120  
11039 ・ 10739 ・ 11019 ・ 10844

## ☆ 7級から6級へ合格☆

11091 ・ 11090 ・ 11134 ・ 10937 ・ 10744 ・ 10779 ・ 11022  
10968 ・ 11150 ・ 10857 ・ 10703

## ☆ 6級から5級へ合格☆

11049 ・ 10954 ・ 10863 ・ 11053 ・ 11057 ・ 10994 ・ 10667 ・ 10934

## ☆ 5級から4級へ合格☆

11071 ・ 10993

## ☆ 4級から3級へ合格☆

10589 ・ 10959 ・ 11082 ・ 11031 ・ 10853 ・ 10856

## ☆ 3級から2級へ合格☆

11030 ・ 10966

これからはタイムを目標にがんばろう！！

## ☆ 2級から1級へ合格☆

10708 ・ 10762

## ☆ 1級からS1級へ合格☆

10510 ・ 10909 ・ 10717 ・ 10663 ・ 10382

## ☆ S1級からS2級へ合格☆

10946 ・ 10670

## ☆ S2級からS3級へ合格☆

10461

## ☆ S3級からS4級へ合格☆

10620

## ☆ S8級からS9級へ合格☆

10268

## 初！25m完泳

11029 ・ 11118

- ◇ 6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2019年2月分～2020年1月分までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2019年2月分	1月28日	2019年 8月分	7月29日
2019年3月分	2月27日	2019年 9月分	8月27日
2019年4月分	3月27日	2019年10月分	9月27日
2019年5月分	5月 7日	2019年11月分	10月28日
2019年6月分	5月27日	2019年12月分	11月27日
2019年7月分	6月27日	2020年 1月分	12月27日

### 令和元年7月の予定

7月26日（金）～7月31日（水）泳力認定日

### 各種届出のご案内

#### ★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。  
クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



#### ★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。  
※電話等では受け付けられません。

#### ★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



## こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和元年7月1日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	普通	多い	少ない
水	少ない	多い	多い	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	多い	多い	多い

~~~~~

## アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 夏太りはこうして防ぐ

### 暑いからやせる！はまちがい

夏は暑くて汗をたくさんかき、食欲が減退してしまう人も多いことから、やせるというイメージがあるのではないのでしょうか？ ところが実際は、そんなことはないのです。

夏にかいている汗は、体温調節のためのものであるため、実はほとんどカロリーを消費していません。ところが、ちょっと動くだけですぐに汗をかいてしまうことから、極力動かないようにしようという意識が働き、知らないうちに運動不足に陥っていきます。

また、現代、多くの人が長時間過ごすのが、冷房ガンガンに効いている屋内。しかし、屋外はめまいがしそうな猛暑。この気温差により、私たちの自律神経はすっかり乱され、その影響でホルモンの働きがアンバランスになり、代謝も低下してしまうのです。そもそも、気温が高く、自ら体温を上げる必要がない夏は、基礎代謝も下がりがち。代謝とは、摂取したエネルギーを体内で消費する活動のことですから、これが落ちれば、当然太りやすくなるというわけです。

夏は決してやせる季節、というわけではないのです。

### 夏“あるある”にも落とし穴が

夏というと、とかく「スタミナを摂ろう！」とばかりに、高カロリーな食事に走る人がいますが、高カロリー食に偏れば、当然太っていくことになります。夏は代謝が下がっているので、高カロリー食なんて摂ったら大打撃。おまけに、カロリーが多いからといってスタミナがつくわけではありません。

一方で、食欲が落ちて、「食べやすいものを食べよう」と、そうめんや冷や麦といったものばかり食べてしまうという人も見受けられます。一見太らなそうですが、摂取できるのはほぼ炭水化物とカロリーだけですから、これも太る原因に。人間の体はビタミン、ミネラル等を含め、必要な栄養素が全部そろって、始めて効率よく代謝されるようにできているからです。

また、冷たい麺が体を冷やし、よけいに代謝を下げってしまうという面も。

冷たいものといえば、この時期、かき氷やアイスなどにもつい手が伸びがちに。冷たい食べ物は、甘さやくどさを感じにくいいため、糖分・脂質過多の陥りやすく、これも注意が必要です。

お風呂はどうでしょうか。「汗を流せばいいや」と、シャワーだけですませていませんか？ ところが、シャワーだけだとどうしても体が温まりにくいいため、代謝も上がりにくく、太りやすくなってしまいます。

夏太りの落とし穴は意外なところに、またあらゆるところに潜んでいるのです。

## あなたの夏太りリスクは！？

- ☐ 冷房の効いた室内で過ごす時間が長い
  - ☐ 冷え性である
  - ☐ 夏はスタミナをつけるべく、カツ丼など高カロリー食を意識的に食べる
  - ☐ 夏の夕食は、たくさんのビール＆揚げ物のパターンが多い
  - ☐ 夏は食欲がなく、食べられるものをたべている
  - ☐ ふだんからシャワー浴、または夏はシャワー浴だ
  - ☐ エレベーター移動が多く、階段はめったに使わない
  - ☐ ふだんから、また夏は特に、冷房の効いた車や電車での移動が多い
  - ☐ 夏は暑いから、できるだけ体を動かすことはしない
  - ☐ 寝る直前までテレビやスマホを見ていることが多い
- チェックが多いほど、夏太りしやすい傾向にあります。

年々エスカレートする酷暑は「涼しいところにずっといたい、できるだけ動きたくない、食べられるものだけ食べたい」と思わせるに十分ですが、夏太りを避けるためには、以下のような対策を心がけてみて下さい。

## バランスの取れた食事を

暑いからといって極端な食生活に走ることなく、胃の負担の少なく良質のたんぱく質（肉、魚、大豆製品、卵など）やビタミン類（野菜、果物など）をバランスよく摂るようにしましょう。

そうめんや冷たい飲み物、アイスしか食べられない……という人こそ、体を冷やす働きのある夏野菜がオススメです。夏野菜には体内にこもった熱を除去し、調子を整えてくれる作用があるため、食欲もわいてくるはずですよ。

## 夏こそ湯船に浸かる

暑いから湯船なんて浸かりたくない。と思うかもしれませんが、湯船に浸かったほうが基礎代謝アップにつながります。とはいえ、あまり熱いお湯では、自律神経の中で、緊張・興奮を司る交感神経のほうが活性化され、ヤセる効果は期待できません。忙しい現代では、多くの人が交感神経ばかりが優位な状態にあるからです。

そこで、ぬるめのお湯に10～20分程度を目安に浸かるようにしましょう。こうすることで、リラックスして次第に副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整います。温浴効果で血液循环をよくなり、代謝もアップしますよ。





### 適度に運動を取り入れて

炎天下でのスポーツは危険ですが、オフィス内の移動時に、階段を使ってみるなどの工夫を心がけましょう。プールでの水泳も、暑さが和らぐうえ、消費カロリーはかなり高いのでオススメです。また、寝る前に軽くストレッチをするだけでも違います。ストレッチは、消費カロリーは少なめですが、ストレッチをくり返し行なうことによって筋細胞が増え、筋繊維が長く伸びることにより、代謝を上げる効果が期待できます。



### リンパマッサージで滞りを解消

冷房の効いた部屋に長時間いたり、運動不足だったりすると、リンパも滞りがちになります。リンパが滞ると体がむくむ、これも夏太りの一因になります。リンパの滞りは、実は自律神経の乱れにもつながるため、さらに夏太りに拍車をかけることに……。

すきま時間などを利用して、手のひらで末端から心臓に向けて、やさしくなでるようにマッサージを行なうとよいでしょう。



### 深呼吸で副交感神経を優位に

自律神経は心臓の拍動、血圧、呼吸などをはじめ、身体機能を健全に保つために休みなく休みなく働いている重要な神経であるため、意識によってコントロールすることはできません。

ところが、唯一これを意識的に気軽に調整できる方法があります。それが呼吸です。拍動や血圧は意図的に変えることはできませんが、呼吸なら調整できますからね。

なかなか優位になりにくい副交感神経を活性化するには、深い呼吸をすることが大切です。1日2回程度、深呼吸を行なうだけでも、自律神経のバランスが整っていきますよ。



これらの項目に注意すれば、夏太りはきっと避けられるはずです。意識しながら、夏を元気に快適に過ごしてくださいね。

## 枝豆レシピ

### ちくわの枝豆チーズ焼き

材料（2人前）

|                  |    |        |      |
|------------------|----|--------|------|
| ちくわ              | 4本 | 枝豆(冷凍) | 40g  |
| スライスチーズ(とろけるチーズ) | 2枚 | パン粉    | 大さじ1 |
| パセリ(乾燥)          | 適量 |        |      |

作り方

1. 枝豆を解凍し、さやから出して、薄皮を剥いておきます。
2. ちくわを縦半分、横半分に切り、スライスチーズは1枚を8等分に切ります。
3. アルミホイルを敷いた天板に2を並べ、ちくわの溝に枝豆、スライスチーズ、パン粉の順番に乗せます。
4. トースターに入れて5～6分程度、チーズがとろけてパン粉に焼き色がついたら取り出します。
5. 仕上げにパセリをかけて完成です。



### 枝豆スティック

材料（8本）

|                  |        |           |        |
|------------------|--------|-----------|--------|
| 春巻きの皮(16cm×16cm) | 8枚     | 枝豆(冷凍・正味) | 80g    |
| スライスチーズ(とろけるチーズ) | 2枚     | サラダ油      | 大さじ2   |
| 塩                | 小さじ1/4 |           |        |
| ①水               | 大さじ1   | ①薄力粉      | 大さじ1/2 |

作り方

1. 枝豆は解凍し、さやから取り出し、薄皮を剥いておきます。
2. スライスチーズ1枚を、縦4等分に切ります。
3. ①を混ぜ合わせます。
4. 春巻きの皮をひし形におき、2をのせ、その上に枝豆を並べます。
5. 枝豆を包むように、下、両脇の順に折りたたんだら、くるっと巻きます。巻き終わりに3を塗り、中身が出てこないようにしっかり止めます。
6. フライパンに油を入れ、中火で上げ焼きにします。
7. 6の油を切り、塩をかけて完成です。

