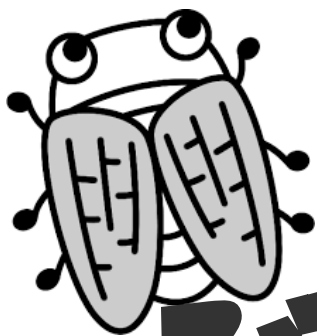




スポーツライフコミュニケイト

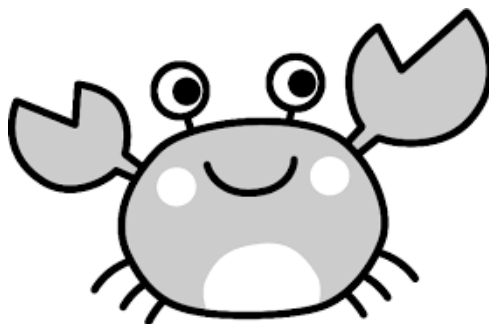
No 113

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 2年 7月26日

ビーとぼん

8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 | ◆ 8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 2年 9月 14日（月） ◆

☆ 7月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11241 ・ 11232 ・ 11249 ・ 11248 ・ 10973 ・ 11238
11099 ・ 11073

☆ 9級から8級へ合格☆

11079 ・ 11231 ・ 10975

☆ 8級から7級へ合格☆

11217 ・ 11094 ・ 11109 ・ 10942 ・ 11190 ・ 11251
11187 ・ 11253 ・ 11103 ・ 10974 ・ 11127

☆ 7級から6級へ合格☆

11075 ・ 11192 ・ 11070 ・ 11207 ・ 11062 ・ 11196
10739 ・ 11189 ・ 11176

☆ 6級から5級へ合格☆

11066 ・ 10703 ・ 11230 ・ 11214 ・ 10824 ・ 10852
11126 ・ 11068

☆ 5級から4級へ合格☆

11105 ・ 10759 ・ 10806 ・ 11157 ・ 11134

☆ 4級から3級へ合格☆

11044 ・ 10578

☆ 3級から2級へ合格☆

11049 ・ 11205 ・ 10999

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☆

10801 ・ 10319 ・ 10595 ・ 10790 ・ 10589 ・ 10750
10671 ・ 10899 ・ 11150

☆ 1級からS1級へ合格☆

11023 ・ 11172

☆ S1級からS2級へ合格☆

10950 ・ 10762

☆ S3級からS4級へ合格☆

10316

初！25m完泳

10767

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2020年2月分～2021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
2020年2月分	1月27日	2020年 8月分	7月27日
2020年3月分	2月27日	2020年 9月分	8月27日
2020年4月分	3月27日	2020年10月分	9月28日
2020年5月分	4月27日	2020年11月分	10月27日
2020年6月分	5月27日	2020年12月分	11月27日
2020年7月分	6月29日	2021年 1月分	12月28日

令和2年8月の予定

令和2年8月10日（月）～8月15日（土）レッスン休止日

令和2年8月25日（月）～8月31日（月）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2年8月1日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	多い	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	—	普通	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～・～

## こむらがえりはなぜ起こる

突然、ふくらはぎに激痛が走る、こむらがえり。運動中や就寝中に起こりやすく、あまりの痛みで動けなくなってしまう。こむらがえりは、なぜ起こるのでしょうか。

### 原因と症状

#### 主にふくらはぎに起こる痙攣

こむらがえりは、主にふくらはぎの筋肉が異常に収縮して、痙攣（けいれん）を起こすことで起こります。ちなみに、こむらがえりの「こむら」はふくらはぎのことを指します。その名の通り、ふくらはぎに多く起こりますが、実は足の裏や指、太もも、胸など、体のどこにでも発生します。運動中や就寝中に発生することが多く、妊娠中や加齢によっても起きやすくなります。こむらがえりを起こすと、強い痛みを伴いますが、ほとんどの場合は数分間でおさまります。

#### 筋肉の異常な収縮が原因

ふくらはぎなどの筋肉は過剰に伸びたり、収縮したりすると、無理な動きによって痛めてしまいます。それを防ぐために、2つのセンサーが備わっています。伸びすぎを防ぐのが金紡錘（きんぼうすい）、縮みすぎを防ぐのが腱紡錘（けんぼうすい）です。そのうちの腱紡錘の働きが低下すると、筋肉が異常に収縮し、痙攣を起こしてしまいます。それがこむらがえりです。

#### マグネシウム不足に特に注意

腱紡錘の機能低下には、さまざまな原因が考えられます。最も大きな原因といえるのがミネラルバランスの乱れです。カルシウムとカリウムは、筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。この2つのミネラルを調整しているのが、マグネシウムです。3つとも大切なミネラルですが、特にマグネシウムの不足は腱紡錘の機能低下に大きな影響を与えます。

#### 発汗による脱水や冷えも大敵

ミネラルバランスの乱れのほか、運動中や就寝中の発汗による脱水、冷えなどの血行不良も腱紡錘の機能を低下させる原因になります。また、加齢によっても腱紡錘のセンサー機能は衰えます。そのため、60歳以降はこむらがえりが起こりやすくなります。さらに女性は妊娠中ミネラル不足になりやすく、それが原因でこむらがえりを引き起こすことがあります。

## 治療法とセルフケア

### ミネラル不足を防ぐ

予防するには、十分なミネラルの摂取が欠かせません。マグネシウムは、アオサやワカメ、ヒジキなどの海藻類のほか、ナッツ類に多く含まれています。また、カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や生揚げなどの大豆製品、ししゃもやしらすなど、骨ごと食べられる魚に多く含有されています。カリウムは、長いもやさつまいもなどのイモ類、バナナやキウイなどの果物に豊富です。これらの食品はミネラルだけでなく、ほかの栄養価もすぐれているので、意識的に摂取しましょう。

### 運動中や就寝前は水分補給を

運動時や就寝時は、水分不足でこむらがえりが起きやすくなります。運動中は、スポーツドリンクなどで水分とミネラルをこまめに補給しましょう。また、運動前にカリウムが豊富なバナナを食べるのも予防になります。就寝前にコップ1杯の水を飲むことも有効です。足が冷える人は、就寝時に靴下やストッキングを履くのも予防につながります。

### 筋肉をほぐす「波止場のポーズ」

こむらがえりの予防策としては、筋肉をほぐし「波止場のポーズ」が簡単で効果も期待できます。まず、30～50cmの台、または椅子に片足をのせます。この足に体重をかけ、もう片方の足はかかとを上げないようにして、太ももとふくらはぎの筋肉を伸ばします。そして、息を吐きながら7秒キープすればOK。足を入れ替えて、同様に行います。左右の足、それぞれ15回ずつ繰り返すと、ふくらはぎや太ももの筋肉がストレッチされ、血行がよくなります。

### 応急処置は患部を伸ばすこと

こむらがえりが起きた場合は、応急処置として患部を伸ばします。足の指を持ち、体の方へと引き寄せ、アキレス腱を伸ばしましょう。また、壁に足の裏を押しつけて、ふくらはぎを伸ばしても。ただし、無理やり一気に伸ばすと筋肉が損傷し、肉離れを起こすことがあります。慎重に、ゆっくり伸ばしてください。

### 筋弛緩薬や漢方薬での治療も

こむらがえりは大半が一過性です。でも、たびたび続く場合は、念のため、循環器系か神経内科、あるいは整形外科を受診しましょう。「ダントリウム」など筋肉を弛緩させる、筋弛緩薬が処方されることが多く、ほとんどの場合は治癒します。副作用として、脱力感やフラフラ感が起こることがあります。また、漢方薬では、鎮痛作用のある「芍薬(しゃくやく)」と抗炎症作用のある「甘草(かんそう)」が含まれた「芍薬甘草湯」が効果的です。ただ、甘草は血圧を上げるので、高血圧の人は注意してください。

## 足がつるとこむらがえりは一緒

先ほども言いましたが、こむらがえりの「こむら」はふくらはぎを指します。一般的には、足が「つる」という言い方をします。

## よく足がつるのは、病気なの？

生活に支障をきたすほど、こむらがえりが頻繁に起こる場合には、何らかの病気が潜んでいる可能性があります。

考えられる病気と症状は、次のとおりです。

### イオンバランス異常

・熱中症      ・腎疾患（人工透析の場合）      ・脱水      ・下痢      ・嘔吐など  
イオンバランス：プラスイオンと、マイナスイオンのバランス。プラスイオンが増えてバランスが崩れると、人体にさまざまな影響を与えと考えられる。

### 血管系疾患

・下肢静脈瘤      ・血管炎      ・閉塞(へいそく)性動脈硬化症など

### 内分泌系疾患

・甲状腺機能低下症      ・副甲状腺機能低下症      ・アジソン病など

### 神経筋疾患

・脳梗塞      ・椎間板ヘルニア      ・脊柱管狭窄(きょうさく)症など

### 代謝異常

・糖尿病      ・肝硬変      ・低栄養状態など

### 骨関節疾患

・関節炎など

これらの他に、薬剤の副作用によってもこむらがえりが起こることもあります。

・高血圧症      ・ぜんそく      ・ホルモン剤など

こむらがえりが起こる原因は、明確には分かっていません。

生活習慣の影響、何らかの病気のサインなど考えられます。こむらがえりが長時間続くことはほぼないため症状に適したケアや、安静にしていると、改善するケースがほとんどです。

こむらがえりを何度も繰り返す場合は、筋肉の疲労などでふくらはぎが、けいれんしているだけかもしれません。

元々わずらっている病気が原因で、こむらがえりが起こっている恐れもあります。

気になる方は、早めに医療機関を受診して、医師に相談して下さい。



## カルパッチョ風トマトサラダ

材料（2人分）

|          |      |
|----------|------|
| トマト      | 2個   |
| タマネギ     | 1/2個 |
| アンチョビフィレ | 2枚   |
| バジルの葉    | 適量   |
| Aオリーブオイル | 大さじ1 |
| Aレモン果汁   | 小さじ1 |
| A塩・黒コショウ | 少々   |



作り方

1. タマネギをみじん切りにしてポリ袋に入れ、塩を少々ふります。袋の上から手のひらで円を描くように、グルグルもみながら10カウント。  
汁気が出てきたら、ぎゅーっとしっかり絞ります。これでアク抜きはOK。
2. トマトは半分にカットしてヘタを取り除き、5mm幅の半月にスライスします。
3. 真っ赤な太陽をイメージしながら、お皿にトマトをぐるりと盛り付けます。
4. 1のタマネギ、アンチョビ、バジルを刻んでトッピング。  
Aのオリーブオイル、レモン果汁、塩・コショウを全体にかけ完成。

## 焼きとうもろこしのバターしょうゆスパゲティ

材料（2人分）

|            |      |          |      |
|------------|------|----------|------|
| スパゲティ      | 160g | 塩        | 大さじ1 |
| とうもろこし     | 1本   | オリーブオイル  | 大さじ2 |
| 鶏ひき肉       | 200g | バター      | 10g  |
| にんにくのみじん切り | 1かけ分 | しょうゆ     | 大さじ1 |
| パセリのみじん切り  | 適量   | 粗びき黒こしょう | 適量   |

作り方

1. 鍋に1.5ℓの湯を沸かし、塩を加え、スパゲティを入れて袋の表示より1分短くゆでる。
2. とうもろこしは長さを3～4等分に切ってから、身をこそげるようにとる。
3. フライパンのオリーブオイルを中火で熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、にんにくを加えさっと炒める。香りが立ったらひき肉を端に寄せ、フライパンを傾けてあいたところに油を集め、とうもろこしを入れて炒める。油がなじんだら、スパゲティのゆで汁をおたま1杯分加え、全体を混ぜながら1分ほど煮詰める。
4. ゆで上がったスパゲティを加えさっと混ぜ、バター、しょうゆをからめる。  
器に盛り、パセリ、こしょうをふりかければ完成。