



スポーツライフコミュニケイト

No 114

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 2年 9月14日

# びーとばん

## 9月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

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

◆ 会費引き落としのご案内

◆ 諸手続のご案内

◆ 9月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日：令和 2年 10月 12日（月） ◆

# ☆ 8月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11191 · 11255 · 11084 · 11237 · 11250 · 11239

☆ 9級から8級へ合格☆

11238 · 11064 · 11132 · 11139 · 11119 · 11216

11208

☆ 8級から7級へ合格☆

11158 · 11164 · 11199 · 11218 · 11198 · 11047

11111 · 11215

☆ 7級から6級へ合格☆

11021 · 11159 · 11177 · 11161

☆ 6級から5級へ合格☆

10822 · 11125 · 11034 · 11110 · 11135 · 11095

☆ 5級から4級へ合格☆

11068 · 11114 · 10839

☆ 4級から3級へ合格☆

11104 · 10830 · 10988 · 11167

☆ 3級から2級へ合格☆

11020 · 11173 · 10787 · 11080 · 10883

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☆

10749 · 10901 · 10807 · 10954

☆ 1級からS1級へ合格☆

10790 · 10319

初！25m完泳

11012

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9月の予定

令和2年9月21日（月）～9月26日（土）泳力認定日

令和2年9月28日（月）～9月30日（水）レッスン休止日

## 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い致します。

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、宜しくお願ひ致します。

(令和2年9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	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	普通

କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ କାନ୍ଦିଲାରେ

# 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～・～

## むくみの原因とは

体が冷えやすい、運動不足に陥りやすい、など、これからの中年「むくみ」の原因が増える時期。体がむくんだ状態のままだと、体内に老廃物や不要な水分が排出されずに溜まってしまいます。その結果、さまざまな不調を引き起こしたり、ダイエットの効果が表れにくい体になってしまったりするため、むくみの原因を知った上で解消していくことが大切です。

### 足がむくむ原因となる習慣は？

寝起きや仕事が終わる夕方頃に、足のむくみを感じやすいという方は多いもの。むくみは、無意識のうちに続けているとさまざまな習慣によって、血流が滞ってしまうことで起こります。まずは、足がむくむ原因となる生活習慣には、どのようなものがあるのか見ていきましょう。

#### スニーカーをあまり履かない

ヒールのある靴やパンプスをよく履いていて、スニーカーを履くことが少ないという人は、足首をしっかり使って歩けていない。足指を動かしていないため、偏平足になりやすいといわれています。

偏平足は足裏の筋肉が弱いため、水分を体の上ほうへ移動させるポンプ機能がうまく作用せず、足のむくみにつながるのだそうです。また、偏平足によって足の動きが悪くなるとふくらはぎの筋肉が硬くなり、代謝も低下してさらにむくみやすくなってしまいます。

#### 冷たい物を多く摂取している

冷たい飲み物やアイスクリームなど、体を冷やす食品の摂取量が多い人もむくみがち。体を冷やすと全身の筋肉が硬くなり、代謝を落ちてしまうためです。

#### 水を飲まない

水は、代謝に大きく関わっています。季節を問わず、こまめな水分補給で血液の循環を浴していきましょう。

「水を飲みすぎるとむくみの原因になる」と、不安になる方もいるかもしれません。これは、筋力低下によって、体内の循環がうまく行われないことで起こります。毎日適度に体を動かしつつ水をこまめに飲み、体内の循環を活性化させることがポイントです。

## お酒をよく飲む

アルコールのとりすぎは脱水状態を引き起こしやすくなり、代謝も大きく落ちてしまいます。お酒の飲みすぎには注意しつつ、飲酒時は水もしっかりと飲むようにしましょう。特に注意したいのが、お風呂で汗をかいた後にアルコールを摂取すること。発汗後に、さらに体から水分が失われてしまうため、入浴後はまず水をのみましょう。

## 運動をしない

寒さが厳しい冬は、運動不足になる人も多い季節です。しかし、日々適度に体を動かしていないと、筋力が低下して血の巡りも悪くなり、冷え性やむくみを引き起こしやすくなります。いきなりハードな運動をする必要はありませんが、なるべく階段を使う、大股で長めに歩いてみる、毎日ストレッチをするなどして、積極的に体を動かしましょう。

## 放置しないで！むくみを解消するメリット

### むくみ解消のメリット

- ・足首を細くできる
- ・まっすぐきれいな足のラインになる
- ・代謝アップで肩こりや腰痛、頭痛が改善される
- ・太りにくい体づくりができる
- ・冷え性改善につながる

足のむくみが解消されて余分な張りがなくなると、見た目も美しく、軽くなった感覚が得られるでしょう。また、むくみ解消を心掛けた生活習慣を続ければ代謝もアップし、肩こりや腰痛、頭痛、冷え性などの予防や改善にも効果が期待できます。さらに、やせやすい体・太りにくい体づくりにもつながるなど、女性にとってうれしいメリットがたくさんあります。

### むくみを放置するとどうなる

- ・足がやせにくくなる
- ・冷え性になる
- ・しびれが出る可能性もある

むくみを放置すると、本来の足の形やラインよりも、常に太くみえるようになってしまいます。さらに、代謝が低いままなので、冷え性になったり、ダイエットをしてもやせにくい体になってしまったりと、体調・体質的にもデメリットは多いです。

## むくみ解消に効果的なストレッチ＆マッサージ

足のむくみ解消が期待できるストレッチやマッサージを紹介します。椅子に座ったままできるストレッチや、休憩中にもできるマッサージがあるため、オフィスでも実践しやすいでしょう。

## 椅子に座ったままできるストレッチ

1. 椅子に浅く座ります
2. 両足のかかとを床から離して上げ、一度戻して足の裏をつけましょう
3. 次は両足のつま先を上げて、また戻します

この動作を1セット10回程度行うだけでもふくらはぎの筋肉が刺激され、足先に血が巡りやすくなり、体が温まります。椅子に座った状態でできるため、職場での休憩時間などに取り入れてみましょう。また、飛行機や新幹線などで座りっぱなしのときには、エコノミー症候群の予防に効果的です。

## 休憩中にできる簡単マッサージ

1. 椅子に座ったまま、右足を左ももにのせます
2. のせた右足を持って、足首を時計回りに20回、反時計回りに20回、大きく回しましょう
3. 右足のすねの内側の骨を、足首から心臓へ向かってなで上げるようにさすります。  
外側の骨も同様にさすりましょう
4. 左足も同様に、1～3の順番でマッサージをします

むくみ解消のマッサージをする際は、血の巡りを良くすることを意識して行います。足をさするときは、血流を促すことをイメージすると◎。力を強く入れすぎると肌荒れを起こすことがあるため、やさしくさするようにしましょう。

## 入浴後のセルフトリートメント

お風呂上がりのボディケアの時間に行いたいのが、足のセルフトリートメントです。滑りのいいクリームや乳液を使って、足をマッサージしましょう。

1. 足先と足首から上に向かって、手のひら全体で乳液やクリームをなじませる。
2. 足の指のあいだに手の指を絡めるようにして持ち、足首を大きく左右に回しましょう。
3. その状態のまま足首を固定し、足を奥へゆっくりと押して5秒、手前に倒して5秒それぞれキープします。
4. 土踏まずをこぶしの部分でぐりぐりと、ツボ押しのイメージで刺激します。
5. 足首から指で軽く圧をかけつつ、ふくらはぎを通り、ひざ下のリンパ節へ流すイメージでマッサージします。
6. もう片方の足も同様にマッサージしましょう。

お風呂はシャワーで済まさず、湯船につかってきちんと体を温めることがポイント。血流が良くなり、より高いマッサージ効果が期待できます。

# きのこと油揚げのさっと炒め煮

## 材料（2人分）

しめじ	1パック
油揚げ	1枚
だし汁	1／2カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1



## 作り方

- しめじは石づきを取り、ほぐしておきます。油揚げは1cm幅に切れます。
- フライパンを熱し、ごま油を入れ油揚げを炒めます。
- しめじを加え、2～3分炒め、調味料を加え煮ます。
- 汁気がなくなるまで煮ます。
- お好みで一味唐辛子を振り完成です。

※しめじから炒めると水分がたくさん出てきてしまうので、油揚げから炒めて下さい。  
煮立てよりも少し時間をおくと味がしみ込みます。

# 茄子きゅうりしょうが漬け

## 材料（3人分）

なす	1本
きゅうり	2本
しょうが	2かけ
塩	小さじ1／20
酢	小さじ1
めんつゆ(濃縮5倍)	大さじ2半



## 作り方

- ナスはヘタを取り、縦に半分に切ったら薄く半月切りにして水にさらす。
- きゅうりは縦に半分に切り斜めに薄く切る。
- しょうがは千切りに切る。
- 野菜、しょうが、調味料をポリ袋に入れてもむ。
- 漬け時間はお好みで。