

スポーツライフコミュニケイト

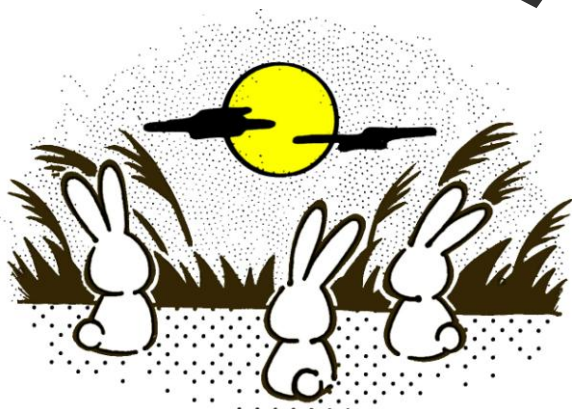
No 126

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 9月13日

# ビーとぼん

## 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 | ◆ 9月の予定     | ◆ |
| ◆ 諸手続きのご案内    | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 3年 10月 11日（月） ◆

## ☆ 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2021年2月分～2022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
2021年2月分	1月27日	2021年 8月分	7月27日
2021年3月分	3月 1日	2021年 9月分	8月27日
2021年4月分	3月29日	2021年10月分	9月27日
2021年5月分	4月27日	2021年11月分	10月27日
2021年6月分	5月27日	2021年12月分	11月29日
2021年7月分	6月28日	2022年 1月分	12月27日

### 令和3年9月の予定

令和3年8月27日（金）～令和3年9月30日（木）迄、緊急事態宣言発令の為、  
全施設（体育館・多目的室・プール）臨時休館としております。

### 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3年8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	—	少ない	少ない	少ない
水	少ない	普通	普通	少ない
金	—	少ない	練習振替不可	普通
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	練習振替不可	練習振替不可	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、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 怒りの傾向と対策は？

うまくいかないことが続くとイライラして、人に八つ当たり。そうするとまた、いらいらするところ起きて…。起こらなければもっとラクになれるのに。

「以前も軽くイラッとすることはあったけれど、こんなに自分は怒りっぽかったかな」。そんな声をよく聞くようになりました。コロナ禍で生活が一変し、体調やメンタルに影響が出ていることがその原因の一つともいわれています。

## 怒るとこは悪いこと？

怒りは、身を守るために備わっている感情です。自分の生命や家族が危険にさらされたり、大切にしている価値観や立場が傷つけられたり、自分の思い通りにならなかったりしたときに、怒りという感情を使って、危険から大切なものを守ろうとするのです。誰にでもある感情ですから、怒ること自体は悪いことではありません。

## 怒りが生まれる仕組み

怒りがどのように生まれるかは、ライターの仕組みをイメージすると分かりやすいと思います。ライターは、発火石をカチッと回すと火花が飛び、ガスによって炎がつきます。炎を怒りだとすると、発火石はその火種。怒りの火種は、自分の「べき」が裏切られたときにバチッとつきます。

「べき」は、自分の価値観のことです。マナーを守るべき、自粛するべき、マスクをするべき……そういったものが侵害されていると感じたときに火花が散ります。もっとも、火花が散っただけでは炎になりません。燃料とガスが必要です。そのガスに当たるのが、不安や孤独感、罪悪感といったネガティブな感情や、疲労感やストレス過多、睡眠不足などのマイナスな状態です。

以前なら軽くイラッとするぐらいだったのが、最近の自分は非常にイライラしている、どうしてこんなに怒りっぽくなったのだろう、などと戸惑っている人もいるでしょう。新型コロナウイルス感染症対策の中で、メンタル不全に陥る人が増えているといえます。怒りの火種となる「べき」は、以前も今もそうそう変わりませんが、火種を燃やすガスが多く、燃え上がりやすくなっているからではないでしょうか。

## 怒りで失敗しないための3つのポイント

誰でも怒りで失敗することはあるでしょう。失敗をゼロにすることは難しいですが、できるだけ失敗しないために、予防線を張ることはできます。それが、「6秒かけてゆっくり深呼吸する」「人に見られていることを意識する」「怒りから距離をとる」方法です。

### ■ 6秒かけてゆっくり深呼吸する

諸説ありますが、感情が生まれてから理性が介入するまで数秒かかると考えられ、6秒あると理性が介入するというのが現在主流の見方です。6秒で怒りが消えるわけではありませんが、6秒あれば、理性が介入して、冷静に考えはじめることができるという考え方です。6秒間の過ごし方はいろいろあります。手軽なのは深呼吸です。まず息を吐き切り、その後大きく息を吸います。6秒かけてゆっくりと深呼吸をしましょう。

### ■ 人に見られていることを意識する

人はやはり、他人の目があると理性が介入しやすくなります。世の中には、社会的なたがが外れたことで、何をしても平気になってしまう人が、残念ながらいらっしゃいます。外に自分を律するものを持つことは、社会性を保つ助けになるでしょう。地域、家族、友人、会社といったコミュニケーションに属することや人との交流が、社会的なたがの役割を果たすのです。

### ■ 怒りから距離をとる

怒りは伝染します。会社でも、家族でも、誰か1人イライラしていると、あっという間に移っていきますから、そこにはいないほうがいい。怒っている人には近づかない、怒りを感じるものには近寄らず、見たり、聞いたり、触れたりしないことが1番です。

繰り返しにはなりますが、ウィズコロナ、アフターコロナといわれている昨今、何よりも健康第一です。平常心ではない状況が続いていますから、自分に甘く、人に甘く、ゆるゆるくらいがちょうどいいのではないのでしょうか。

## 9月の行事

### 十五夜

秋頃の日本の行事で思い浮かぶものといえば「十五夜」がありますね。  
すすきの飾りをしたり、お団子をお供えしてたりして月を愛でるこの行事。  
そもそもこの十五夜とはどのような行事なのでしょう？また、お供えにはどういった意味が込められているのでしょうか？  
今回は、その由来や意味などについて調べてみたいと思います。

### 十五夜とは？中秋の名月との違いは？

「十五夜」とは一般的に旧暦の8月15日の夜見える月のことです。  
月の満ち欠けはおよそ15日周期で新月から満月へ、そして新月へというサイクルで繰り返されていますが、旧暦では新月を毎月1日としており、15日がほぼ満月となります。この満月にあたる15日の夜または見える月を「十五夜」といいます。  
ですから、旧暦の1月から12月まですべて十五夜はあります。  
そして、中秋の名月とは旧暦8月15日に出る月のことを指します。  
なぜ中秋かといいますと、旧暦の秋は7月～9月です。7月、8月、9月の中間にあたる8月を「中秋」と呼んでいたことから「旧暦8月15日の月」を「中秋の名月」と呼ぶようになったのです。十五夜は毎月あるのに中秋だけお月見をするのは、月がとても美しく見え、お月見をするのに最も適しているひだからです。  
また、十五夜は毎月ありますが、中秋の名月のことを一般的に「十五夜」と呼びます。

十五夜という風習は中国では唐の時代から行われており、そこから日本に伝わってきたもので、平安時代には美しい月を愛でるという文化として広まっていきました。

旧暦の日付けは新暦に直すと毎年ずれが生じる為、十五夜の日付けは毎年違います。  
2021年の十五夜（中秋の名月）は9月21日（火）です。

### すすきを飾るのはなぜ？

すすきは神様をお招きする「依り代(よりしろ)」として供えられます。依り代は神様が依り憑く対象のことで、本来は稲穂が主流なのですがこの時期に稲穂が揃わなかった為、形が似ているすすきが使われるようになったと言われています。

### お月見団子をお供えするのはなぜ？

お供え物といえば真っ先に思い浮かぶのが「月見団子」だと思います。ではなぜお団子をお供えするようになったのでしょうか？  
元々は収穫された里芋などのイモ類や豆類がお供えされていたようですが、江戸時代の後期になると五穀豊穡の感謝を込める意味で収穫したお米で作ったお団子もお供えされるようになったそうです。  
また、丸い形は縁起がいいということでお団子を食べるところによって健康や幸せになれるとも考えられていたようです。

## 疲れた胃にやさしいレシピ

### 鶏肉とキャベツのうま塩スープ

材料（2人分）

|        |        |          |        |
|--------|--------|----------|--------|
| 鶏もも肉   | 150g   | キャベツ     | 100g   |
| 水      | 400cc  | 鶏がらスープの素 | 小さじ1   |
| しょうゆ   | 小さじ1/2 | 塩        | 小さじ1/2 |
| にんにく   | 1～2cm  | しょうが     | 1～2cm  |
| 粗挽き黒胡椒 | 適量     | ごま油      | 適量     |

作り方

1. 鶏もも肉は一口サイズに切る。キャベツは手でちぎる。
2. 鍋に水、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、にんにく、しょうがを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、1を入れて3分ほど煮る。
3. 全体に火が通ったら火を止める。
4. 器にもり、粗挽き黒胡椒・ごま油を振れば出来上がり。

### 春雨スープ

材料

|        |      |     |        |
|--------|------|-----|--------|
| にんじん   | 20g  | 玉ねぎ | 1/4個   |
| ハム     | 2枚   | 春雨  | 20g    |
| アスパラガス | 1本   | 水   | 600cc  |
| 顆粒コンソメ | 小さじ2 | 塩   | 小さじ1/4 |
| こしょう   | 少々   |     |        |

作り方

1. にんじん、ハムを千切りにする。
2. 玉ねぎを薄切りにする。
3. アスパラガスを薄い斜め切りにする。
4. 春雨を熱湯で戻して水切りをする。
5. 鍋に水と顆粒コンソメを入れて沸騰させ、にんじん、玉ねぎ、ハムを入れて柔らかくなるまで火を通す。
6. 春雨を入れ、最後にアスパラガスを入れてさっと火を通したら、塩こしょうで味を整えて火を止める。
7. 器にもって出来上がり。



好きなら全力でやっただらいい!

小田原校の高橋コーチです。9月号のびーとばん担当になりました。かれこれ水泳に携わって30数年…これまで水泳を通じて経験したこと、感じたこと、そしてこれから未来のあるスポーツプラザ報徳のスクール生全員へメッセージを書きたいと思っています。

水泳競技には向いている体格(腕の長さや足の大きさなど)というものがあります。海外の研究で水泳選手28名とそうでない選手28名を比較した研究があります(1)。それによると、水泳選手のグループは腕が長く、上半身も長い。肩幅が大きく、足も長い。という特徴があげられました。バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの4種目7名ずつ選ばれていました。種目に問わず水泳選手は腕が長く、足も長い特徴があるみたいですね。

もうひとつ、50名のジュニア水泳選手の100m自由形のベストタイムと体格との関係を検討した研究があります(2)。それによると、前腕(肘から指先までの部分)が長い方が速く、足が大きく長い方が速い。それと最も重要な関連性が高かったことは「除脂肪体重(体重の中で体脂肪を除いた筋肉や内臓の重さ)」であったこと。要するに筋肉量が多いのでしょう。

ざっくりまとめると、手や足が長く、逆三角形の方が速い(笑) まとめすぎ……。

さてここからが本題でここで私は腕や足が短く、水泳選手には向いていないんだ。とを考えてしまう人もいるかもしれません。骨格や腕や足の比率については先天的、つまり生まれつきの要素が強いです。ここでものすごく大事な考え方として、「自分の体を認識すること」です。腕が短いから、足が短いからダメなんだ。ではなく短いからどうしたら長い人に勝つことができるのか。という考え方が必要になります。腕が長い人に比べて腕が短ければ、筋力が必要になると思います。(長い人よりも速く腕をかく、強くかく必要がある)それに伴って練習もたくさんこなす体力も必要です。腕や足が短くても短いなりの戦略を立てて、大きな人に立ち向かい、それを打ち負かす!!最高じゃないですか。そのためには自分の体を認識して練習することが強くなるための取り組みになりそうですね。

水泳に限らず、好きならそれをとことん追求して勝つまでやり続ける根性が最後には必要です!!好きならとことんやりましょう。

#### 参考文献

(1)Anthropometric predispositions for swimming from the perspective of biomechanics Marek Rejman eh(2018)

(2)Optimal Body Size and Limb Length Ratios Associated with 100-m Personal-Best Swim Speeds NEVILL, ALAN eh(2015)