



スポーツライフコミュニケイト

No 129

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3 年 12 月 13 日

ビーとぼん



12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 | ◆ 12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 4 年 1 月 10 日（月） ◆

☆ 11月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11405 ・ 11324 ・ 11365 ・ 11344 ・ 11389 ・ 11392 ・ 11347
11420 ・ 11424

☆ 9級から8級へ合格☆

11379 ・ 11393 ・ 11084 ・ 11250

☆ 8級から7級へ合格☆

11390 ・ 11191 ・ 11337 ・ 11323

☆ 7級から6級へ合格☆

11333 ・ 10982 ・ 11174 ・ 11285

☆ 6級から5級へ合格☆

11294

☆ 5級から4級へ合格☆

10864 ・ 11112 ・ 11306

☆ 4級から3級へ合格☆

10902 ・ 10918 ・ 10923 ・ 10995 ・ 11192 ・ 11070

☆ 3級から2級へ合格☆

11409 ・ 11142 ・ 11050

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☆

11114 ・ 11120

☆ 1級からS1級へ合格☆

11295

☆ S1級からS2級へ合格☆

10746 ・ 11356 ・ 10830

☆ S2級からS3級へ合格☆

10762 ・ 11044

☆ S3級からS4級へ合格☆

10966

☆ S5級からS6級へ合格☆

10574

初！25m完泳

11328 ・ 11218 ・ 11363 ・ 11069

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12月の予定

令和3年12月21日（火）～12月27日（月）泳力認定日

令和3年12月28日（火）～令和4年1月4日（火）年末年始休館日

令和4年 1月5日（水）・1月28日（金）～1月31日（月）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～・～

## 「冬バテ」の原因と対策

みなさん、「冬バテ」という言葉を聞いたことはありますか？

夏に起こりやすい「夏バテ」と同様に、冬の体調不良にも「冬バテ」というものが存在します。暑い夏が終わり油断しているところ、この冬バテに襲われダウンしてしまう人は少なくありません。万全な状態で冬を越えられるよう、早い段階から冬バテ対策をすることは重要です。

あまり聞き慣れない冬バテとはいったい何なのか、そして冬バテにならないためにはどうしたら良いのかをお伝えしていきます。

### 冬バテってなに？症状と特徴

「夏バテ」という言葉は聞いたことがあっても、「冬バテ」という言葉を耳にしたことがある人は少ないのではないのでしょうか。

冬バテとは、冬に起こる数々の体調不良のこと。頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下など、夏バテと似た症状を引き起こします。

体と心のどちらか、あるいは心身両方に異変を感じるのが冬バテの特徴。「毎年冬になると、なんとなく体調が悪い」という人は、まずはこの冬バテを疑ってみると良いかもしれません。

### 冬に体調が悪くなる原因

そもそもなぜ冬に体調が悪くなりやすいのかというと、これには秋から冬にかけての寒暖差が関係しているといわれています。寒暖差は自律神経の乱れを引き起こし、自律神経が乱れることで体のいたるところに不調をきたします。

自律神経とは、呼吸や体温調節、血流など体のバランスを整える神経のこと。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、普段はこの2つの神経が上手くバランスを取りあうことで体が正常に保たれます。

しかし冬になり気温が一気に下がると、自律神経が正常に機能しなくなってしまうことがあるのです。これが冬バテの正体だと考えられています。

さらにこの寒暖差以外にも、冬はイベントごとが多く疲れやすい季節。蓄積した疲労による体調不良も、冬バテの原因の1つだといえるでしょう。

### 冬バテに効果的な5つの対策

冬は、仕事や学校が特に忙しい季節。できることなら冬バテにはならず、元気な状態で冬を乗り越えたいですね。そこでここでは、冬バテに効果的な対策を5つ紹介していきます。

### 1. 体を温める・冷やさない

冬バテ対策として、最も大切なのが体を温めることです。気温が下がると体の血行は悪くなりやす、血行が悪くなれば、頭痛や肩こり、腰痛などあらゆる不調を引き起こします。まずは血行が悪くならないように、体を温めることが大切です。

室内と室外の寒暖差で体調を崩さないためにも、外出時はマフラーや手袋など防寒具を着用するようにしましょう。特に首が冷えると体温調節機能が乱れやすいため、マフラーやネックウォーマーで首元をしっかりと守ることが重要です。

### 2. 適度な運動を心がける

寒い季節は、あまり外には出たくありませんよね。夏に比べると冬は、外での運動量が落ちている人が多いです。しかしあまりにも体を動かさずにいると、筋肉が緊張状態になってしまい、その結果血行も悪くなってしまいます。あまりハードな運動をする必要はありませんが、軽く汗ばむ程度に体を動かすところは大切です。室内でできる運動だけでも問題はありません。ラジオ体操やストレッチなど、体をほぐす運動は健康にも効果があります。副交感神経が優位になり体をリラックスさせることも可能です。意識的に体を動かすようにしましょう。

### 3. バランスの整った食事をする

人間は、食べ物によって体が作られます。日頃から栄養バランスに気をつけ、規則正しい食生活を送るようにしましょう。冬は体が冷えやすいため、体を温める作用のある食材を取るのもおすすめです。具体的には根菜類やショウガ、ニンニクなど、これらの食材には体を温めてくれる効果があります。また、寝る前にホットミルクを1杯飲むだけでも、ポカポカと体が温かいまま眠りにつけるのです。

### 4. 生活リズムを規則正しくする

冬バテの原因でもある自律神経の動きを整えるには、規則正しい生活をおくることが重要です。特に睡眠の役割は大きく、早寝早起きをすることで体の調子を整えることができます。冬の朝は寒くてついつい寝すぎてしまいがちですが、仕事や学校が休みの日でも早めに起きよう心がけましょう。朝日を浴びることで、体内リズムが整い夜はぐっすりと眠りにつくことができます。年末年始の長期休暇は生活のリズムが狂いやすいですが、早寝早起きに努めできるだけ冬バテになる確率を下げられるのです。

### 5. 症状がひどい時は病院へ

どんなに健康管理をしていても、残念ながら体調を崩してしまうこともあるでしょう。もしも長期間にわたって不調が改善されないなら、病院で医師の診察を受けることをおすすめします。

仕事や学業が忙しい冬は、自身の健康管理にまで目がいかず体調を壊してしまいがち。「たかが冬バテ、ほうっておけば治る」なんて楽観視せず、早めに対策を打つことが重要です。

## 1 2月行事

### 冬至

冬至は、一年で太陽が最も南寄り、昼の時間が最も短い日。太陽の昇る高さが最も低くなるため、必然的に日没が早くなるわけです。

これを逆に言うと、この日を境に翌日からは日が徐々に長くなっていくということなので、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくる、すなわち冬至を境に運が向いてくるとし、古くから祝祭が盛大におこなわれていました。

「陰が極まり再び陽にかえる日」という意味から、「一陽来復（いちようらいふく）」という言葉が生まれ、転じて、悪いことが続いたあとに幸運に向かっていくこと、冬が終わり春が訪れることを意味します。

### 冬至にかぼちゃを食べる？！

冬至にはかぼちゃを食べる、とうい古くからの風習があるのですが、これには昔ながらの知恵がありました。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめる、といわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん、かんてん・・・などなど、「ん」のつくものを「運盛り」といいます。

かぼちゃを漢字で書くと「南瓜（なんきん）」。つまり、運盛りのひとつ。とくにかぼちゃは本来夏が旬、南からやってきたものであるため、「夏」、「南」と陽の気を多く含むものとして、好んで冬至に食べられるようになったようです。

運盛りは縁起かつぎの意味合いだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。

同様に冬至の行事食として小豆（あずき）粥を食べる風習がある地域も。かぼちゃなど運盛りのほかにも、昔から小豆の赤は邪気を祓うと言われていることから、小豆の入った冬至粥で邪気を祓い、翌日からの運気を呼び込もうということなのです。



冬至は柚子湯に入る！

冬至と言えば柚子（ゆず）湯！この日に柚子湯に入ると風邪を引かない、と言われていいます。この由来には、「融通がきくように」といった語呂合わせや「冬至と湯治をかけた」など諸説ありますが、もともと柚子には体を温める効果があります。柑橘系の香りも心地よく、お風呂で温まりながら、ゆったり、リラックスするにはもってこいですね！

柚子は香りも強く、強い香りのものには邪気が寄ってこないという考えもあることから、端午の節句の菖蒲湯同様、旬の香りの強いもので邪気を祓う儀式とも言えます。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますように、との願いも込められているようです。

