

スポーツライフコミュニケイト

No. 169

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 7年 3月11日

# ビーとぼん

## 3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

諸手続きのご案内

◆ 3月の予定 ◆

◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日：令和 7年 4月14日（月） ◆

# ☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11724

☆ 9級から8級へ合格☆

11726 ・ 11622 ・ 11720 ・ 11671

☆ 8級から7級へ合格☆

11654 ・ 11470 ・ 11607 ・ 11430 ・ 11699 ・ 11446 ・ 11667  
11721

☆ 7級から6級へ合格☆

11466 ・ 11138 ・ 11518 ・ 11469 ・ 11478 ・ 11588

☆ 6級から5級へ合格☆

11310 ・ 11412

☆ 5級から4級へ合格☆

11372 ・ 11495

☆ 3級から2級へ合格☆

11210 ・ 11046 ・ 11256 ・ 11465

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☆

11268 ・ 11483 ・ 11036

☆ S1級からS2級へ合格☆

11244

☆ S2級からS3級へ合格☆

11439 ・ 11498 ・ 11448

☆ S4級からS5級へ合格☆

10944

☆ S9級からS10級へ合格☆

10670

☆ S17級からS18級へ合格☆

10533

初！25m完泳

11141 ・ 11351 ・ 11419

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2024年2月分～2025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
2024年2月分	1月29日	2024年 8月分	7月29日
2024年3月分	2月27日	2024年 9月分	8月27日
2024年4月分	3月27日	2024年10月分	9月27日
2024年5月分	4月30日	2024年11月分	10月28日
2024年6月分	5月27日	2024年12月分	11月27日
2024年7月分	6月27日	2025年 1月分	12月27日

### 令和7年2月の予定

令和7年 2月15日（土）～2月21日（金）泳力認定日

令和7年 2月22日（土）～2月28日（金）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7年3月1日現在の表)

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

~~~~~

## 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・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 春は自律神経が乱れやすい！？

### 不調のタイプをチェックして体質改善

春は1年でもっとも寒暖差が大きい季節。暖かい日差しに心躍る一方で、気温の変化に体がついていけず体調を崩してしまうことも。

そこで、春に体調を崩しやすい人の傾向と、体質別のセルフケアをご紹介します。体質にあったケアを毎日の生活に取り入れて、気持ちよく春を過ごしましょう。

あなたに起こりやすい不調はどっち？春の体質チェック

春に多くみられる不調には主に2つのタイプがあります。まずはチェック表で、自分に当てはまる症状や状態がないか確認してみましょう。

#### イライラ&ウツウツさん

- ☐ 頭がぼーっとする（のぼせる）
- ☐ 頭痛やめまいがある
- ☐ いつもよりイライラしやすい
- ☐ ため息をよくつく
- ☐ 落ち込みやすい
- ☐ 下半身が冷える

これらに2つ以上当てはまる人は、気の巡りが頭のほうに逆流してバランスが乱れるイライラ&ウツウツさんタイプ。

春の兆しが出てくる2～3月は自律神経のコントロールをしている「肝」の働きが乱れやすく、気の逆流によってのぼせやめまい、頭痛など、上半身んに不快な症状が現れます。

この症状を放っておくと、4～5月にウツウツしてきて、5月病のような症状が現れることも。早め早めの対策が重要です。

## ヘトヘトさん

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 目の周りがピクピクする
- ☐ 肩や首などに筋肉のこりがある
- ☐ いつもより疲れやすく、だるい
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 55歳以上である

これらに2つ以上当てはまる人は、血行不良で疲れがたまりやすいヘトヘトさんタイプ。

春は生命の力がみなぎり、やる気や元気をもたらす「陽」の気が高まる季節です。しかし、加齢などにより自律神経の働きが低下すると、春のエネルギーに体がついていけず、血行が悪くなり、目や肩、首などの筋肉に疲れが出やすくなります。

無理をすると風邪や带状疱疹（たいじょうほうしん）の症状が出ることもあるので注意しましょう。まずは疲れの解消を。

## 不調を改善しながら自律神経を整える！タイプ別セルフケア

イライラ&ウツウツさんもヘトヘトさんでも不調の根本原因は、「自律神経の乱れ」にあります。そこで自律神経を整えて、タイプ別の症状をやわらげるセルフケアをご紹介します。

イライラ&ウツウツさんタイプは、気の巡りをよくして精神を安定させることを心がけましょう

### 香りを活用する

すっきりとした香りには、気の巡りをよくする働きがあります。ネロリなど柑橘系のアロマや、香りのよい春の香味野菜（クレソン、ふき、三つ葉、あさつきなど）を取り入れるとよいでしょう。香りは速やかに脳に働きかけ、感情をリセットしてくれるので、即効性も期待できます。

### 日常にプチわくわく感をプラス

家にこもって休んでばかりいると、休息モードの副交感神経が常に優位な状態となります。すると、からだが重く、だるさが出やすくなり、かえって疲れがたまることも。

趣味や散歩など、過度な刺激があると自律神経のオンとオフの切

り替えがしやすくなるので、生活の中にちょっとした楽しみをもちましょう。

気の集まる丹田（たんでん）に意識を向ける

立っているときや座っているときに、下腹部を意識しましょう。丹田を意識して行う呼吸法も有効です。

〔丹田を意識した呼吸法〕

- 1 鼻から息を吸い、おなかを膨らませ、約5秒間息を止める。
- 2 お腹をへこませながら、口からゆっくり10秒かけて息を吐き出す。これを3～5回繰り返す。

ヘトヘトさんタイプは、血行をよくして疲れをとるセルフケアを生活に取り入れましょう。

酸味のある物をとる

柑橘類や酢の物、梅干しなど酸味のある物を取りましょう。酸味には血の流れをよくする作用があると考えられています。ただし胃腸が弱い人は取りすぎに注意してください。

交互浴をする

交互浴とは、体を温めるのと冷やすのを交互に行う入浴法です。自律神経が鍛えられて血流がよくなり、疲労回復に効果的です。

〔交互浴のやり方〕

- 1 湯船でゆっくり温まる。
- 2 手や足先に30℃程度のぬるま湯を15秒ほどかける。
- 3 さらに湯船で40秒ほど温まる。
- 4 2～3を3～5回ほど繰り返す。

予定をいつもの8割にする

元気な人でも季節の変わり目は疲れが出やすいので、予定はいつもの8割程度にしましょう。

旅行やイベントの後には休息をとり、エネルギーを補う調整期間をもつのがおすすめです。