

スポーツライフコミュニケイト

No 174

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 7年 9月8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 7年 10月13日（月） ◆

☆ 8月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11745 ・ 11732 ・ 11698 ・ 11627 ・ 11750 ・ 11781
11708 ・ 11779 ・ 11774 ・ 11737 ・ 11751

☆ 9級から8級へ合格☆

11718 ・ 11719 ・ 11662 ・ 11618 ・ 11731

☆ 8級から7級へ合格☆

11753 ・ 11637

☆ 7級から6級へ合格☆

11696 ・ 11529 ・ 11667 ・ 11444 ・ 11464 ・ 11651 ・ 11357

☆ 6級から5級へ合格☆

11623 ・ 11573 ・ 11590 ・ 11355 ・ 11518

☆ 5級から4級へ合格☆

11254 ・ 11564 ・ 11310 ・ 11648 ・ 11213

☆ 4級から3級へ合格☆

11519

☆ 3級から2級へ合格☆

11232 ・ 11410 ・ 11283

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☆

11352

☆ S1級からS2級へ合格☆

11256 ・ 11210 ・ 11475 ・ 11424

☆ S2級からS3級へ合格☆

11462 ・ 11268 ・ 11051

初！25m完泳

11586 11690

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2025年2月分～2026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
2025年2月分	1月27日	2025年8月分	7月28日
2025年3月分	2月27日	2025年9月分	8月27日
2025年4月分	3月27日	2025年10月分	9月29日
2025年5月分	4月28日	2025年11月分	10月27日
2025年6月分	5月27日	2025年12月分	11月27日
2025年7月分	6月27日	2026年1月分	12月29日

令和7年9月の予定

令和7年 9月22日（月）～ 9月27日（土）泳力認定日

令和7年 9月29日（月）・9月30日（火）レッスン休止日

令和7年 9月21日（日）・9月28日（日）プール休場日

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9月1日現在の表)

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

## 9月の天候の特徴と体調管理

### 9月の天候の特徴

9月は夏の暑さから秋へと向かう季節が切り替わる時期です。朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節です。また、大型の台風が日本付近に接近・上陸し、暴風や大雨による大きな被害をもたらすことがあります。

後半になると日本付近に秋雨前線が停滞し、曇りや雨の天気がぐずつく日が続き、急に肌寒くなることもあり、気温の変動に注意が必要です。

9月の天候には3つの特長があります。

#### ・ 処暑から秋分への気温変化

真夏の夏の暑さをもたらしていた太平洋高気圧は8月後半になると次第に勢力が弱まり、8月23日頃の処暑になると暑さが落ち着いてきます。二十四節季の処暑は8月23日頃から9月6日頃で厳しい残暑が次第に和らぎ、朝夕は涼しさも感じられる頃です。

ただ、東・西日本では日中に汗ばむ陽気が現れる年もあり、ぶり返した暑さによる熱中症にも注意が必要です。

#### 白露（9月7日頃～20日頃）

移動性高気圧の覆われて雲のない夜に放射冷却によって大気が冷えると、空気中の水分が草木や木に朝露として現れ始めるようになります。朝の光に白く輝く露になることから白露と名付けられました。

朝晩に気温が下がると秋の気配が感じられるようになります。

#### 秋分（9月21日頃～10月6日頃）

秋分は昼の長さと夜の長さが同じになる日です。お彼岸は秋分前後7日間で、秋分の3日前が「彼岸の入り」秋分の3日後「彼岸明け」となります。

暑さ寒さも彼岸までと言われるように、最高気温が次第に25℃を下回るようになります。

移動性高気圧に覆われ晴れる日もありますが、日本付近に秋雨前線と呼ばれる前線が停滞し、秋の長雨が現れます。秋雨前線が停滞している時に南海上で台風が発生し、暖かく湿った空気が流れ込むと、秋雨前線の活動が活発になり大雨が降ることがあります。

本州の南海上で秋雨前線が停滞している時は、気圧の低下はあまりなく、体調への直接的な影響はありませんが、梅雨時期と同じように日差しが少なく、雨が降りやすい影響で体調を崩すことがあります。秋雨前線が現れた場合は、体調を整えるように心がけましょう。

### 秋台風

9月以降に日本付近に接近する台風を秋台風と呼びます。太平洋高気圧が勢力を弱め、南方海上に発生した台風が太平洋高気圧のふちを時計回りで放物線を描いて日本列島に接近し、東よりに向きを変えると速度がまし足早に通り過ぎる台風が多いのが特徴です。

### 9月の体調管理

#### 秋バテに注意

9月は最高気温が次第に下がりますが、秋分の頃までは暑さがぶり返し30度以上真夏日が現れる場合があります。朝晩涼しくなりますが、日中の気温が上昇すると1日の気温差が大きくなり、体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて、体調を崩しがちになります。大きな寒暖差により自律神経の働きに乱れが生じ、食欲不振や下痢・便秘、慢性疲労などの体の不調が現れます。

#### 台風に備えた体調管理

台風が接近する際に体調の悪化を防ぐことは難しいですが、悪化の程度を少しでも抑えられるようにすることが大切です。

9月の天候の特徴を知って、そのタイミングで体調の悪化をなるべく減らせるような行動で体調管理を行ってください。