



スポーツライフコミュニケイト

No 83

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成30年2月12日

# ビーとぼん

## 2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 ◆ 2月の予定 ◆
- ◆ 諸手続のご案内 ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日： 平成30年3月12日(月) ◆



# ☆ 1月の進級者 ☆

## 進級おめでとう！！

### ☆ 10級から9級へ合格☆

三原 妃華 さん 下里 曹丈 くん 竹内 勇人 くん 小柳 鈴菜 さん 村居 秀哉 くん  
松田 直人 くん 奥川 清志郎 くん 大西 悠騎 くん

### ☆ 9級から8級へ合格☆

馬場 悠人 くん 清水 蒼介 くん 土田 欣晋 くん 太田 夢望 さん 高橋 伊風 くん

### ☆ 8級から7級へ合格☆

嶋田 弥空 さん 吉田 絢咲 さん 山岡 莉子 さん 児玉 悠真 くん 高橋 蓮華 くん  
山本 蓮侍 くん

### ☆ 7級から6級へ合格☆

金居 里桜 さん 東出 剛 くん 筒井 明佳里 さん 吉井 千慳 さん 池田 蒼人 くん

### ☆ 6級から5級へ合格☆

藤居 奈那 さん 本荘 由稀菜 さん 清水 美緒菜 さん 小嶋 悉 くん 細溝 由姫 さん  
吉川 瑠華 さん 吉川 創悟 くん 嶋田 弥華 さん 竹原 宏晴 くん 新木 利奈 さん  
安藤 蓮 くん 垣見 蓮衣 さん 谷田 莉緒 さん 寺村 紗良 さん 児玉 莉子 さん

### ☆ 5級から4級へ合格☆

山田 虎太郎 くん 近澤 陽詩 さん 山田 陸斗 くん 力石 美月 さん 平尾 光真 くん

### ☆ 4級から3級へ合格☆

藤田 優杏 さん 北村 和花 さん

### ☆ 3級から2級へ合格☆

高森 美咲 さん 江川 雅隆 くん 久郷 真奈 さん 堀田 奈那 さん 奥村 駿一 くん  
殿村 渉 くん 富岡 琉羽 さん 瀧上 淳 くん 須戸 樹 くん 寺村 維真 くん

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☆

前田 壮真 くん 杉山 凜花 さん 宮崎 大知 くん

### ☆ 1級からS1級へ合格☆

小倉 結月 さん

### ☆ S1級からS2級へ合格☆

山口 智花 さん 東野 まひる さん

### ☆ S2級からS3級へ合格☆

吉岡 巧翔 くん 京谷 穂実 さん

### ☆ S3級からS4級へ合格☆

井上 卓海 くん

### 初！25m完泳

西木 逢奈 さん 世一 啓樹 くん 今中 咲希 さん

◇ 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。

下記に平成30年 1月～平成30年12月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。 (27日振替用)

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2018年1月分	12月27日	2018年7月分	6月27日
2018年2月分	1月29日	2018年8月分	7月27日
2018年3月分	2月27日	2018年9月分	8月27日
2018年4月分	3月27日	2018年10月分	9月27日
2018年5月分	4月27日	2018年11月分	10月29日
2018年6月分	5月28日	2018年12月分	11月27日

### 平成30年2月の予定

2月16日(金) ～ 2月21日(水) 泳力認定日

2月23日(金) ～ 2月28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。

在籍が多いクラスへの振替等を制限させて頂く場合もございますので、ご了承ください。

尚、入会をお断りさせて頂ける教室がございますので、

下記の表をご参照の程、宜しくお願い致します。(平成30年1月末現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	普通	とても多い	少ない
火	—	入会注意 残り枠数若干名	とても多い	少ない
水	少ない	入会注意 残り枠数若干名	入会注意 残り枠数若干名	少ない
金	—	普通	とても多い	入会注意 残り枠数若干名
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	入会注意 残り枠数若干名	入会注意 残り枠数若干名	とても多い

~~~~~

## 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、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## ココアに7つの健康効果

冬になると店頭に並ぶことが多いココア。日本では飲み物を「ココア」、食べ物を「チョコレート」と区別しているが、米国では、ココアのことを「ホットチョコレート」、フランスでは「ショコラショー」と呼び、幅広い年齢層に親しまれている。

そんなココアは近年、世界各国で健康にいいという科学的な分析や研究が進められている。

ココアの原料はチョコレートと同じく、カカオ豆。カカオ豆を粉砕し、分離したカカオマスから脂肪分を除いたものがココアとして扱われている。

1. ウォーミングアップ効果が持続する  
ココアに含まれるカカオポリフェノールには、ウォーミングアップの効果を持続させる働きがあるという報告がある。運動前にココアを飲むことで、ウォーミングアップ後の足の関節の動きや筋力を持続させ、筋力アップや筋力バランスを改善し、動きやすい身体状態を長時間持続することが可能であることも証明された。
2. 動脈硬化を抑制する  
動脈硬化を引き起こす原因の一つは、活性酵素によってコレステロールが酸化し、血管内皮に付着すること。カカオポリフェノールが酸化を抑制し、コレステロールが血管に留まるのを防ぎ動脈硬化を抑制する効果が期待できる。
3. 脳の機能を改善する  
ある研究では、カカオポリフェノールが、脳の神経細胞の活動を促すたんぱく質を増やす働きがあるという報告もある。
4. 血流を促し、冷え・むくみを解消する  
ココアに含まれるテオブロミンやカカオポリフェノールのフラバーノール、プロシアニジンといった成分は末梢血管を拡張し、手足の血流を促す働きがある。この作用により、冷えや手足のむくみが解消する。
5. 血圧を改善し、血管の健康を保つ  
海外の研究で、ココアを一定期間に習慣的に摂取した後と、一時的に摂取した直後の両方で高めの血圧を下げたという報告がある。
6. メタボを予防する  
高めのコレステロールを改善するには、食物繊維の多い食品をとることが効果的。ココアには不溶性食物繊維様の一種「リグニン」が含まれている。ぜんどう運動を活発化させ、コレステロール値を下げ、メタボの予防にも役立つ。
7. 紫外線による肌のダメージを軽減する  
ドイツの研究によると、抗酸化作用のあるフラボノールを豊富に含んだココアを飲んだ女性群と、飲まない女性群に分けて肌の経過を観察したところ、ココアを飲んだ群が、日焼けダメージにより肌が赤くなるのを軽減されたという報告がある。

