



ビーとぼん

6月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆キャンペーンのお知らせ◆ ◆級別タイムランキング◆
- ◆月刊ヘルパーくん◆◆美容と健康のコラム◆
- ◆来月号発行予定日：令和6年6月9日（火）◆

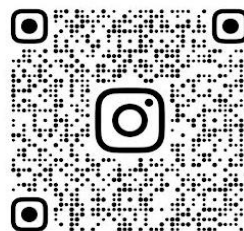
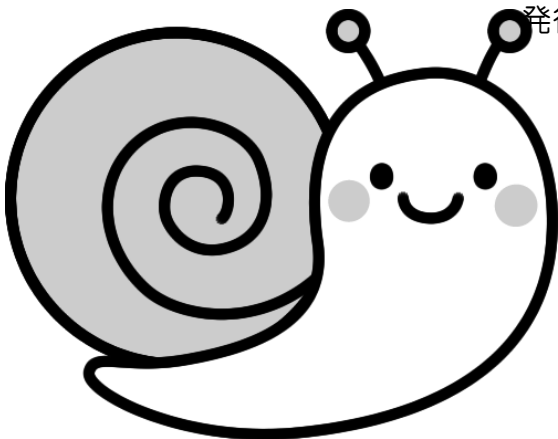
スポーツライフコミュニケイト

No. 309

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和6年6月8日



1 SPHSKONYAMA_OFFICIAL

☎045-351-6670

お気軽に
お問合せ
ください

電話受付時間

[火/木/金] 10:00-19:00
[水] 10:00-20:00
[土] 8:00-18:00
[日] 10:00-16:00
休館日：月曜日

無料送迎
バス運行中

この夏に
できる!!を
増やそう

短期水泳教室募集中!

SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama
スポーツプラザhoutok 左近山

神奈川に7施設 | 公認水泳教師在籍施設 〒240-0035 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6



	クラス名	日程	時間	対象	会員	定員	受講料	送迎バス
おすすめ! プレミアム種目別	ビート板キック 背浮き	7/23(火)~7/26(金) 4日間	8:45~10:00 (75分)	プールがはじめての子~ 幼児園児~小中学生	○	60名	6,600円 (税込)	○
	伏せ浮き			お顔付けできる子				
	クロールコース			顔付けキックができる子 (5M)				
	背泳ぎコース			顔付けキックができる子 (5M)				
	平泳ぎコース			クロール(息継ぎなし)ができる子				
	バタフライコース			クロール(息継ぎなし)ができる子				
短期1期	Aクラス	8/1(木)~8/2(金) 2日間	8:45~10:00(75分)	幼児園児~小中学生	○	80名	2,200円 (税込)	○
	Bクラス		10:00~11:00(60分)	2歳6ヶ月~1年生	×	15名		
短期2期	Aクラス	8/6(火)~8/7(水) 2日間	8:45~10:00(75分)	幼児園児~小中学生	○	80名	2,200円 (税込)	○
	Bクラス		10:00~11:00(60分)	2歳6ヶ月~1年生	×	15名		
短期3期	Aクラス	8/20(火)~8/23(金) 4日間	8:45~10:00(75分)	幼児園児~小中学生	○	80名	4,400円 (税込)	○
1ヵ月短期	各6・7・8月	各月通常レッスン内で8回選択	通常レッスン時間	幼児園児~小中学生 成人会員	×	30名	8,800円 (税込)	○ 通常バス ルート内
	各6・7・8月	各月通常レッスン内で8回選択		ベビー・親子教室				
1日体験会	1日体験会①	6月30日(日) おすすめ!	9:00~10:00(60分)	幼児園児~小学生	×	30名	1,100円 (税込)	×
	1日体験会②	9月1日(日)						
無料体験	6/1~8/24	期間内の1日を選択 (テスト週間除く)	通常レッスン時間	幼児園児~小中学生 ベビー・親子教室 成人	×	各クラス 10名	無料	○ 通常バス ルート内

夏 短期募集開始

プレミアム種目別

新しい事にチャレンジ
苦手克服したい

フルサポートの4日間

日にち 7/23(火)~7/26(金)

時間 8:45~10:00(75分)

受講料 6,600円(税込)

※送迎バス運行あり

コース名	対象
ビート板キック 背浮き	プールがはじめての子~ 幼児園児~小中学生
伏せ浮き	お顔付けができる子
クロール	顔付けキックができる子 (5M)
背泳ぎ	顔付けキックができる子 (5M)
平泳ぎ	クロール(息継ぎなし)ができる子
バタフライ	クロール(息継ぎなし)ができる子

1期・2期

忙しい..短期集中2日間

1期8/1(木)~8/2(金)

2期8/6(火)~8/7(水)

8:45~10:00(75分)

受講料 2,200円(税込)

※送迎バス運行あり

3期

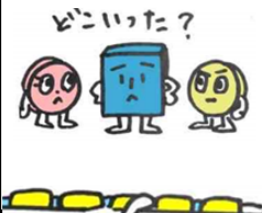
じっくり合格目指して
オートマタス4日間

3期8/20(火)~8/23(金)

8:45~10:00(75分)

受講料 4,400円(税込)

※送迎バス運行あり



夏休み期間だけいっぱい通いたい方へ

レッスン1回券

¥1,100で販売

6月1日~販売開始

テストにも使える!!

通常レッスン1回券販売

¥1,100(税込)

有効期間:6/1(土)~8/31(土)

お得★6枚同時購入で1回分追加プレゼントあり


※1回券をフロントにて購入後は、振替レッスン予約と同じ方法で



限定員



マスターズ レポート



5月17日～19日静岡(熱海)マリンスパあたみで、日本マスターズ水泳短水路大会が行われました。

全国から306チーム、1126名の参加で3日間を左近山マスターズも、練習の成果を発揮すべく参加いたしました。

会場入口では地元熱海の物産展、バンド演奏、そして今年度は新たに鮪の解体ショーが実施され、熱海の会場は参加者の皆さまから毎年「お祭り気分で参加している!!」と言われています。試合が終わった後は、近くのホテル(ホテル大野屋)で温泉と美味しいお料理&お酒で盛り上がりました♪

興味のある方、来年は是非参加してみてください。

ヘルパーくん 漫遊記

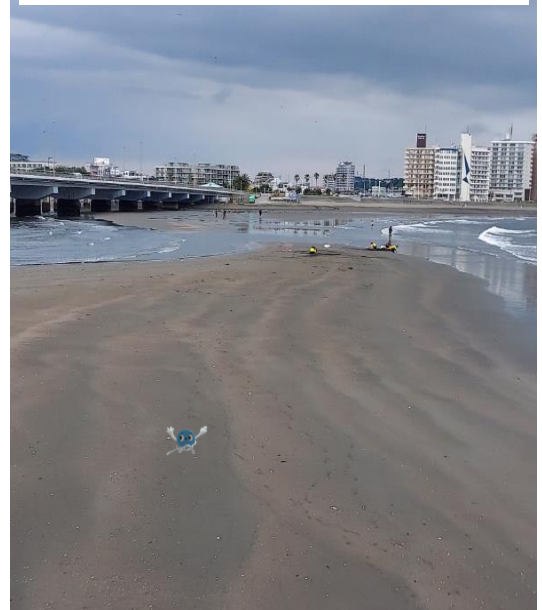


「トンボロ」って知ってるかな？
今回は江の島のトンボロを歩いてきたよ。
ギリギリ潮がひいて渡ることができました。

ビートバンくん解説

イタリア語でトンボロ、
日本語で陸繋砂州(りくけいさす)といいます。
波は島のような障害物があると、回り込んで進みます。
と同時に砂を運び、島と海岸の間には砂が集まり、
トンボロができます。
江の島のトンボロは自然現象のため、
必ず現れるとは限りませんが
潮位がおよそ20cmより低くなる時に現れます。
トンボロは江の島だけでなく国内外でも
見ることができるんだよ。
一足早く、夏を満喫してきました～さあ、
泳ぐ季節になってきたよ～

ヘルパーくんどこにいるかな？
WEBのびーとばんはカラーで見ることが
できます。探してみてくださいね。



月刊ヘルパーくんNO77



～・～美容と健康のコラム～・～

永久歯（大人の歯）が生えてこない・足りない

永久歯（大人の歯）が生えてこない

一般的に、乳歯から永久歯へ生え変わる年齢は、6歳～7歳頃とされています。乳歯は、下の前歯から抜け始めていきます。

「6歳を過ぎても永久歯が生えない…」と不安になる方も多くいらっしゃいますが、生え変わるタイミングにはかなりの個人差がありますので、1～2年は様子を伺いましょう。

しかし中には、元から永久歯が存在していない「永久歯先天性欠如」や、何かしらの理由で永久歯が出てこないこともあります。

生えるのにどれくらいかかる？

乳歯が抜けた後、永久歯が生えてくるには3ヶ月ほどかかります。3ヶ月以上かかっても問題はありませんが、半年経過しても永久歯が生えてこない場合は、歯医者さんを受診してください。

永久歯（大人の歯）が生えてこない・足りない主な原因と治療法

○ 永久歯が存在しない？「先天性欠如」

「永久歯先天性欠如」とは、生まれつき永久歯が足りない状態です。通常、永久歯は全部で28本あります。先天性欠如が起こる歯は大体1～2本で、多くても6本程度です。

通常、永久歯が成長すると、乳歯の根は溶かされていきます。その結果、乳歯が自然と抜け落ちます。しかし永久歯がないと乳歯の根が溶けることはありません。それにより、乳歯が残ってしまい「大人乳歯」になるのです。

先天性欠如だった場合の治療方法

* 乳歯が抜けていない場合

乳歯が残っている場合は、そのまま大切に乳歯をケアしてください。ただし乳歯の寿命は永久歯よりも短く、大切にケアし続けても30

代、長くても40代までしかもちません。

さらに、乳歯は永久歯よりも虫歯の発症リスクが高く、進行するスピードも速いです。その理由は、永久歯よりも歯質が弱いからです。

* 乳歯が抜けている場合

抜けていても噛みあわせが安定していると判断した際は、一度様子見を行います。ただし歯が抜けたまましていると隙間が生じることで、咀嚼や歯並びに悪影響を及ぼしてしまいます。

○ 永久歯はあるけど生えてこない

* 乳歯が早くに抜けてしまった

乳歯は、下から永久歯が生えて根っこが吸収されることで、抜け落ちていきます。しかし永久歯が大きいと、隣の乳歯の根っこも吸収されやすくなるため、通常よりも早く抜けてしまうことがあります。通常よりも早く抜けるため、永久歯が生えてくるまで時間がかかってしまう可能性があります。

治療方法

レントゲン撮影で永久歯の有無を確認します。確認できたら、生えてくるまで様子を見ましょう。歯が生えてくるのには個人差がありますが、1年ほどかかる場合もあります。

* 歯茎に厚みがあり、生えてこない

歯茎に厚みがあると、永久歯が生えてくるまで時間がかかりやすくなります。しかし通常は、1～2年後には自然と永久歯が生えてきます。歯茎の中の永久歯に変化がないと判断した際は、治療を検討します。

治療方法

レーザーなどで少し歯茎を切ることで、永久歯が生えやすいように環境を整えてあげます。そうすることで永久歯が生えてくる 경우가多くあります。

* 永久歯が生えてくるスペースがない

現代は顎が細い子が増えています。そのため歯の生えてくるスペースが確保できず、「生えてくるのに時間がかかる」「歯が引っかかって生えなくなる」といったトラブルが起こるケースも少なくありません。

治療方法

矯正治療で、歯列を広げることによって永久歯が生えてくるスペースを作ったり、生えてこないことの原因となっている歯の根元を動かすことで、自然と生えてくる場合があります。

* 永久歯が埋まってしまっている「埋伏歯」

永久歯があるのに、顎の骨に埋まってしまっており生えてこない歯を、埋伏歯といいます。

主に歯が生えてくるためのスペースが十分でないことで埋伏歯になることがあります。

治療方法

埋伏歯は「犬歯（糸きり歯）」、「過剰歯（余分な歯）」と「親知らず」に多くみられます。犬歯の場合、矯正治療で正しい位置まで引っ張り移動させます。過剰歯や親知らずは、生え方の向きによって、歯並びに影響を与えてしまう可能性があります。その場合、抜歯を行う可能性があります。

乳歯が抜けた後の先天性欠如をそのまま放置するのはNG？

デメリットとは

残っていた乳歯が抜け落ちたり永久歯が生えなかったりすると、隙間が生じてしまいます。その隙間を放っておくと、他の歯が隙間に向かって移動するため、以下のようなトラブルを起こす可能性もあります。

* すきっ歯（空隙歯列）

「すきっ歯」になると、歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなります。

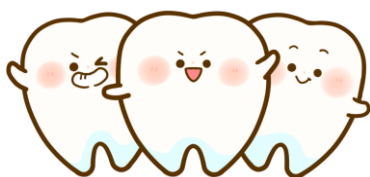
* 正中のズレ

審美性（見た目の美しさ）を追求する場合、「お顔の正中（真ん中）」と「上下の歯並びの正中」はぴったりと合っていた方が良いとされています。しかし隙間のある方へ歯が移動してしまうと、お顔と歯並びの正中がずれてしまうこともあります。

* 隣の歯が傾く、歯が伸びる

隣り合ってる歯が傾いたり、噛み合う歯が伸びたりすることがあります。その結果、歯並びが悪くなることも起こり得ます。歯並びが悪いと、歯磨きや食事にも悪影響を及ぼします。

見た目のコンプレックスになる可能性もあるため、早めに歯科医院へ相談しましょう。





6月30日(日)体験会



対象：幼児園児～小学生

定員：30名

受講料：1,100円(税込み)

プールが初めてな方大歓迎!!!

写真販売中

撮影期間 2024年5月8日(水)～5月14日(火)

販売期間 2024年5月22日(水)～6月29日(土)

代金 1枚800円(税込み)

撮影したお写真は、1枚ずつビニール袋で密封し、まとめて封筒に入れてお返ししますので、ご家族でご覧ください。	ご購入される方	① 封筒から購入希望のお写真をおとりください。 ② 購入希望の枚数分の金額と、不要なお写真を封筒に入れて、次回のレッスン日にフロントへお持ちください。(つり銭のないようお願いいたします)
	ご購入されない方	そのままお写真を封筒に入れて、次回のレッスン日にフロントへご返却ください。

ご注意ください ※ご購入の有無に関わらず、封筒は次回のレッスン日にフロントまでお持ち下さい。
※ご購入されない方は、ビニール袋を破かないようお願い致します。

スポーツプラザ 報徳左近山

TEL 045-351-6670

※撮影を希望されない方は、お手数ですが事前にお申し付けください
※個人情報の取扱については、法令・各種規範・ガイドラインを遵守します

- テスト週間 6月23日(日)～6月29日(土)
- 6月30日(日)休館日