

スポーツライフコミュニケイト

No. 128

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 11月 8日

びーとぼん

11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 ◆ 11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：令和 3年 12月 13日（月） ◆

☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11301 ・ 11399 ・ 11400 ・ 11351 ・ 11398 ・ 11397 ・ 11138
11348 ・ 11352 ・ 11391

☆ 9級から8級へ合格☆

11308 ・ 11331 ・ 11416 ・ 11402 ・ 11345 ・ 11300 ・ 11211

☆ 8級から7級へ合格☆

11368 ・ 11415 ・ 11325 ・ 11277 ・ 11232 ・ 11362 ・ 11361

☆ 7級から6級へ合格☆

11152 ・ 11328 ・ 11304 ・ 11208 ・ 11363

☆ 6級から5級へ合格☆

11035 ・ 11216 ・ 10672 ・ 11171 ・ 11086 ・ 11161 ・ 10989
11154 ・ 11108

☆ 5級から4級へ合格☆

11180 ・ 10990 ・ 11033 ・ 10920 ・ 11227 ・ 11190

☆ 4級から3級へ合格☆

11409 ・ 10738 ・ 11125

☆ 3級から2級へ合格☆

11012 ・ 10944 ・ 11176 ・ 11118 ・ 11126 ・ 11317 ・ 10744

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☆

10813 ・ 10925 ・ 10922 ・ 11312

☆ 1級からS1級へ合格☆

10970 ・ 10671 ・ 10746 ・ 11356 ・ 10830

☆ S1級からS2級へ合格☆

10787

☆ S2級からS3級へ合格☆

11080

初！25m完泳

11218 ・ 11111 ・ 11127 ・ 10989 ・ 11069 ・ 11248

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を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11月の予定

令和3年11月22日(月)～11月27日(土) 泳力認定日

令和3年11月29日(月)・30日(火) 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	—	多い	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～・～

## 心と体の新型疲れの防ぎ方

2020年のコロナ禍以降、新しい生活様式を総称するキーワードとして注目される「ニューノーマル」。その代表といえるのがリモートワークを中心とする働き方です。「毎日、満員電車で通勤する必要がなくなってストレスが減った」という声が聞かれる一方で、仕事と生活との境界線が曖昧になり、知らず知らずのうちに疲れをためてしまう人も少なくありません。

「疲れ」は、「痛み」や「発熱」と並ぶ「三大生体アラーム」といわれています。「全身がだるい」「体を動かすのがしんどい」「日中も眠くてたまらない」といった疲れの症状は体が発するSOSのサインの一つです。

ただし、痛みや発熱などに比べると、なかなか自分では気づきにくい面があるのも疲れの特徴といえるでしょう。もちろん、激しいスポーツをした後や育児、介護、ハードワークや残業が続くなど身体面も精神面も酷使するような状況のときは、エネルギーを消費し、疲れをはっきりと自覚する人も多くなります。

しかし、コロナ禍で急速に普及したリモートワークを中心とするニューノーマルな生活や働き方においては、疲れの要因や疲れ方もこれまでとは変わってきているため、ますます疲れを自覚しにくくなっていると考えられます。新型疲れの主な要因として、次の2つが挙げられます。

1. 体を動かす機会が減ったことによる、身体的なストレス
2. リアルなコミュニケーションが減ったことによる、精神的なストレス

一般的には体をたくさん動かしたほうが疲れするというイメージがあるかもしれませんが、体を十分に動かさないということも実は身体的ストレスとなり、疲れを蓄積する要因になり得るのです。

人とのコミュニケーションもリモートで行う機会が増えています。自分の気持ちを言葉にして伝えたり、何気ない雑談で気持ちが和んだりするといったことは、直接人と会って話すときに比べて圧倒的に少なくなりがちです。

「行きたくない飲み会に参加しなくてよくなった」「付き合いたくない人に無理に会わなくてもよくなった」など、従来の精神的なストレスが軽減される面が多々あるのも事実です。しかし、親しい人とリアルなコミュニケーションを取ることができない時間が長引くことで孤独感に襲われたり、仕事や生活に対するモチベーションが低下したりするなど、これまでにない精神的なストレスも生じているのです。

こうした要因による心身の疲れは「強い疲労感はないけれど、なんとなくスッキリしない」という状態になって現れがちです。

1.体を動かす機会が減ったことによる、身体的ストレスを解消するためには、長時間座りっぱなしになるのを回避することが大切です。時間をとってトレーニングするといった本格的な運動である必要はありません。仕事の合間に1時間に一度ぐらい立ち上がって背伸びをしたり、屈伸をしたりするだけでも違うので、手軽な方法の一つとしておすすめです。できれば、ストレッチやスクワットなどの筋トレを行うと、なおよいでしょう。

さらに週1回程度は汗を流すくらいの運動を行うと理想的です。定期的な運動を習慣にすることによって心臓のポンプ機能が強化され、血流が改善されると、仕事や家事などによる日常的な疲れもたまりにくくなる効果が期待できます。

2.リアルなコミュニケーションが減ったことによる、精神的なストレスについては、人と直接会うのがまだ難しい状況があるなど、すぐに解決できる方法はなかなか見つかりにくいかもしれません。しかし、ずっと家に引きこもって誰とも話さずにいたのでは、精神的な疲労が蓄積する一方になる恐れがあります。可能な範囲内で外に出て、人と話す機会を設けたりすることも考えてみましょう。

また、コミュニケーションの目的に限らず、何かしらの予定やノルマなどを日常的に設けることも大切です。リモートワークは入社時に比べて自由度が高い傾向にありますが、それだけに明確な計画をきちんと設定していないと仕事が滞ることもなりかねません。

リモートワークで疲れをためこまないために、もう一つ重要なポイントとなるのが「生活のリズムを保つ」ということです。始業や終業のチャイムなどが無い環境下では、1日の仕事を終わらせるタイミングを逃してつい深夜まで作業を続けるなど、歯止めが効かなくなりがちです。結果的に過重労働となり、疲れをためこむ要因となる例は少なくありません。

特に重要なのが朝の過ごし方です。

朝は次のようなことを心がけましょう。

- 毎日決まった時間に起きる
- リモートワークの日でも、きちんと着替えて身だしなみを整える
- 出勤しない日も仕事を始める前に、コンビニエンスストアへ買い物に行ったり、近所を散歩したりするなど、できるだけ外に出て光を浴びて体を動かすようにする

さらに次のようなことも意識するとよいでしょう

- 食事をできるだけ毎日決まった時間にとるようにする
- 就寝1時間前はスマートフォンやパソコンを使わないようにする

まずは、自分の生活を振り返ってみましょう。ただし、あれもこれも改善しなくてはいったように自分自身にプレッシャーをかけることは避けてください。