



スポーツライフコミュニケイト

No 164

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 10月14日

びーとぼん

10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 ◆ 10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 6年 11月11日（月） ◆

☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11714 ・ 11718 ・ 11701 ・ 11712 ・ 11671 ・ 11653 ・ 11675
11647 ・ 11685 ・ 11676 ・ 11681 ・ 11668 ・ 11707 ・ 11618
11649 ・ 11655 ・ 11672 ・ 11679 ・ 11580

☆ 9級から8級へ合格☆

11457 ・ 11680

☆ 8級から7級へ合格☆

11413 ・ 11472 ・ 11620 ・ 11631 ・ 11638 ・ 11509 ・ 11588

☆ 7級から6級へ合格☆

11387

☆ 6級から5級へ合格☆

11373 ・ 11195

☆ 5級から4級へ合格☆

10896 ・ 11499 ・ 11407 ・ 11465 ・ 11565 ・ 11347

☆ 4級から3級へ合格☆

11223

☆ 3級から2級へ合格☆

11106 ・ 11476 ・ 11349 ・ 11587 ・ 11354

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☆

11208 ・ 11403 ・ 11563

☆ 1級からS1級へ合格☆

11217

初！25m完泳

11261 ・ 11519 ・ 11549 ・ 11555 ・ 11377 ・ 11344 ・ 11460 ・ 11710 ・ 11454

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6年10月の予定

令和6年 10月25日(土)～10月30日(水) 泳力認定日

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6年10月12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	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～・～

## 筋力と基礎代謝

### ● 食べすぎ・肥満は万病の元

- ・ 男性は肥満傾向、20代女性はやせすぎ傾向

食欲の秋と呼ばれる、この季節。旬の味覚が出回り、つい食べ過ぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもあります。

男性の29.1%、女性の19.4%が肥満で、男性は、20歳以上のどの世代でも肥満の割合が増加しています。車社会になり歩く機会が減っていることや、食生活が欧米化したことなどによるものと言われています。一方、20歳代の女性の21.8%が「痩せ」となっており、これも増加しています。

- ・ 「太りすぎ」「やせすぎ」どちらも健康不安あり！

過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣と関連があるため、改善することが大切です。一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけでなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるともいわれています。

毎日を楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適正な体重の維持を心掛けましょう。

### ● 筋肉を落とさず、適正体重を目指そう

- ・ BMIが正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定はBMIが用いられます。BMIは身長と体重から単純計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別はつきません。BMIは普通体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い、隠れ肥満となっている場合もあるので注意が必要です。

- ・ 20代からはじまるサルコペニア

以前より体重が増えたり、お腹周りが気になったり、BMIが25.0%以上の肥満となってしまった場合、食事量を減らしてダイエットすればいいと考えがちです。

しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものばかり食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋肉が落ちてしまうこともあり、サルコペニア（加齢に伴

い、筋肉の量が減少していく減少) のリスクを高めることにもなります。サルコペニアは25～30歳頃から始まり、生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、サルコペニアの進行の程度を抑えることが可能ですので、運動を心がけ、筋肉量を維持することが大切です。

### ● 体を動かしやすい秋こそ、筋肉量をアップ

- ・ 基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満の予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費量を増やすには、運動は欠かせません。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。

体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので、体を動かしやすい今の時期から運動して筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけでなく、寒さに対応しやすくなるはずです。

- ・ 秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。運動器具を使わず、自宅でもすぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太腿の表・裏、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。

あわせて、食事の際に筋肉をつくるたんぱく質、ビタミン類をしっかりとることも大切です。秋の味覚のさんまや戻りがつお、鮭などの旬な魚には、たんぱく質やビタミンDが豊富です。秋の味覚を堪能しながら、日常でも体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。