



コジャラッコ通信

http://www.sports-kojak.co.jp

フィットネス



発行所：〒520-0242 大津市本堅田5-11-21 TEL 077-573-7373
スポーツクラブ コジャック 編集責任：井上茂明 作成者：松林則成

H28年度
10・11月号

歩き姿が美しい！って言わせてみましょう！

乗馬、社交ダンス、剣道などからイメージするのは、頭の先から釣りあげられるような姿勢を保つスポーツであるということ。姿勢が良く、お腹が出ている人はいないように思います。正しい姿勢を保つことで肋骨が引き上げられお腹や背中に自然と力が入り、体幹が鍛えられるので腹筋や背筋トレーニングを特別行わなくても自然に鍛えられスタイルが良くなるようです。

姿勢を良くするというのは気をつければいつでもできます。椅子に座るときはソファであっても浅く腰掛け、背中をもたれることのないように気をつける。もちろん立っている時、歩いているときにも身体を引き上げ目線をあげる。

しかし、いつも意識するのは難しいことでもあります。家は基本くつろぐ場所。帰ればソファにもたれ、ゴロンと横になることもあるでしょう。歩きながらのスマホで目線が下がり、体幹を意識することは普段の生活の中ではほぼ無いという方がほとんどではないでしょうか。

そこで一度試していただきたいのは、脱力した立ち姿勢で足の裏にかかる体重と、体幹を引き締め上に向かって体を伸ばしたときの足の裏にかかる体重。体重は変わらないのに脱力した方が足の裏にどっしり重みがかかりませんか？それだけ姿勢を意識するということが大切なのです。意識するのが自然になるまでちょっとがんばってみましょう。



所長 井上 茂明

今月のオススメ！「体幹トレーニング」



30分のトレーニングですが、ピラティスやヨガの要素、体重だけで行うトレーニングを取り入れ、体幹も意識できるようウォーミングアップからクールダウンまで、しっかり行います。

このクラスでは主にお腹まわりや、腰まわりの表層の筋肉群、そして俗にインナーマッスルと言われる深層の筋肉群を意識してトレーニングを行います。

腹部を支える骨は腰椎しかありません。その不安定な腰椎を安定させる役割を果たしているのが体幹の筋肉で、腰痛改善や姿勢改善にもつながります。このクラスは運動が初めての方もご参加いただけるプログラムです。ひとりではできないことも、みんなと一緒にならできますよ！みなさまのご参加お待ちしております。

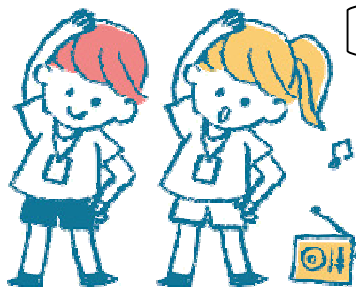


担当 山本 コーチ

火曜日 15:05~15:35 (35分)

大好評 ラジオ体操 (毎週土曜日 9:50~)

誰もが知っている、あの「ラジオ体操」の曲に合わせて体を動かしましょう。大きく体を動かす体操は、これから運動を始めるスイッチが入って気持ちが良いんです。



ご参加お待ちしております！

「ラジオ体操」は、きっちりやると準備体操の効果だけではなく、結構汗のかける運動になります。慣れてきたら指先までしっかり伸ばして行ってみましょう。

マナー向上委員会~ご利用時間について~



会員種別により、入館・退館時間が決まっています。時間を越えてのご利用は時間外利用の対象となり利用料を頂くこととなりますので予めご了承ください。

最終退館時間は日曜日18:30、その他は21:30です。

お風呂・サウナは、時間に余裕を持ってのご利用をお願い致します。

『マスターズFAN』開設！ <http://stgmasters.ksc.kk.com/>



マスターズ水泳の情報サイト『STGマスターズFAN』を開設しました。

こちらは、STGマスターズ水泳大会の情報を中心に、全国の水泳大会の募集内容や大会結果なども合わせて掲載しているホームページです。特にSTGマスターズ水泳大会はグループ校・提携校などが集まり、年に2回行われる全国でも珍しいアットホームな大会です。ぜひ、『マスターズFAN』サイトをご覧ください。大会にも参加してみましょう。(右上のQRコードを読み取っていただければ「マスターズFAN」のサイトに入ることができます。)

トレーニングギア SIXPAD 体験・販売会のご案内



「シックスパッド」は世界最高峰の研究から導き出されたEMS理論から誕生したトレーニングギアです。誰でも簡単にトレーニングできる秘密は、1日1回、23分間の自動トレーニングプログラムを備えているからです。ぜひこの機会にぜひ身体につけてお試しください。

【体験期間】10月1日(土)午後~9日(日)午前中

クラブ カレンダー

手続き締切日

- ☆10月25日(火)まで
11月休会、コース変更、10月末退会、
- ☆11月25日(金)まで
12月休会、コース変更、11月末退会、
- ★11月会費引落日…10月31日(月)
- ★12月会費引落日…11月30日(水)

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30★			
30	31★												

お友達ご紹介キャンペーン

コジャックにお友達やご兄弟をご紹介ください。素敵なプレゼントをご用意しております。入会手続き時にお友達のご紹介者のお名前を申告していただくだけでキャンペーン適用とさせていただきます。

【ご紹介者】商品券 1000円分プレゼント

【ご入会者】入会金無料+指定用品(水着又は体操服上下)と教材(ノート)プレゼント!

※ご入会者1名に対しご紹介者1名とさせていただきます。

読書の秋？食欲の秋？やはりスポーツの秋!!

暑さも一段落した秋は過ごしやすく、そして様々なことに挑戦しやすい季節です。「スポーツ」「読書」「食欲」の秋、よく考えてみると体を動かすスポーツと、頭を働かせる読書とは対照的です。まして食欲に関しては、季節に無関係ではないでしょうか？

「読書」は、気温が平均18度と秋が集中して本が読みやすいことから、また「夏目漱石」が小説「三四郎」の中で「灯火親しむべし」（秋は夜には明かりを灯して読書するのに最適だ）という詩を取り上げたことから「読書の秋」が広まりました。「食欲」は、私と一緒に「本能」によるもので、寒い冬を乗り切る為に体に脂肪を貯めようとする。また、食べ物が美味しい時期でもあり、さらに食欲が強くなることから「食欲の秋」と言われるようになりました。

そして「スポーツの秋」と言われるようになったのは、東京オリンピックの開会式が10月10日にあり、「体育の日」に制定されたことがきっかけです。秋は体を動かすのに適した気温で、天気の良い日が続くことから、運動会も秋に多く行われます。水泳や体操、ダンスなど「スポーツ」を楽しみ、「食事」と「読書」で秋を満喫してみたいか？コジャックでは、こども空手教室やカルチャースクールもごさいます。保護者の方もコジャックで〇〇な秋を初めてみませんか？お待ちしております。



所長代理
渡邊 誠人

スイミング 担当者及び級幅とブロック変更のお知らせ!

集中しやすいブロックの人数を適正に保ち、質の高いレッスンを行なうため、各練習ブロックの見直しを行いました。下記の通り10月組のレッスンより担当、級幅の変更を行います。保護者の皆様にはご理解を賜りますようお願い致します。

☆ブロック、担当変更☆

水曜日D3クラス(17:00~)

1ブロック	2ブロック	3ブロック	4ブロック	5ブロック
担当:福元	担当:大平	担当:保川	担当:伊藤	担当:松林
60~44級	43~37級	36~31級	30~16級	15級以上

☆担当変更☆

火曜日D2クラス(17:00~)

1ブロック	2ブロック	3ブロック	4ブロック	5ブロック
担当:大平	担当:福元	担当:上原	担当:伊藤	担当:渡邊
60~44級	43~37級	36~31級	30~16級	15級以上

木曜日D4クラス(17:00~)

1ブロック	2ブロック	3ブロック	4ブロック	5ブロック
担当:福元	担当:宮崎	担当:岡野	担当:齊道	担当:松林
60~44級	43~37級	36~31級	30~16級	15級以上

火曜日E2クラス(18:00~)

1ブロック	2ブロック
担当:伊藤	担当:宮崎
60~31級	30級以上

土曜日C6クラス(14:00~)

1ブロック	2ブロック	3ブロック
担当:上原	担当:岡野	担当:松林
60~44級	43~31級	30級以上

☆ブロック変更☆

Cクラス(平日)
S6クラス

(旧)	1ブロック	2ブロック
	60~47級	46~44級



(新)	1ブロック	2ブロック
	60~49級	48~44級

お友達ご紹介キャンペーン

コジャックにお友達やご兄弟をご紹介ください。素敵なプレゼントをご用意しております。入会手続き時にお友達がご紹介者のお名前を申告していただくだけでキャンペーン適用とさせていただきます。

【ご紹介者】商品券 1000円分プレゼント

【ご入会者】入会金無料+指定用品(水着又は体操服上下)と教材(ノート)プレゼント!

※ご入会者1名に対しご紹介者1名とさせていただきます。

野外活動 今年の秋は「須磨海浜水族園」に行きます!



春の「しおひがり遠足」、夏の「サマーキャンプ」は好評のうちに終了し、野外イベントも秋のシーズンを迎えます。今年の秋は、兵庫県の「須磨海浜水族園」への遠足実施が決定致しました。今までの水族園への遠足と違い、今回は「バックヤードツアー」。普段は見ることが出来ない水族館の仕組みや園で働いている方の様子を水槽の裏側から見てみましょう。もちろん、イルカやラッコのショーを見る事も出来ます。たくさんのお友だちの参加をお待ちしていますよ!

日程: 11月13日(日)
 場所: 須磨海浜水族園
 対象: 4歳以上のお友だち
 定員: 40名
 参加費: 一般者 7,000円(税込)
 子どもクラブ登録者 6,700円

予約・申込等、詳しい内容につきましては、別紙の手紙にて案内を配布致します。また、野外子どもクラブ登録者も同時受付致しますので、ご検討下さい!



野外担当
松林 則成
コーチ

STG選手権大会結果 10名の選手がコジャックを代表して参加しました! 毎日の練習の成果を出すことができました!

氏名	学年	種目	タイム	順位	氏名	学年	種目	タイム	順位
上原 心結	小5	50mバタフライ	41秒71		高橋 貴珠	中1	50mバタフライ	35秒79	
		100m自由形	1分23秒78				200m自由形	2分26秒73	
新野 由理	中3	200m個人メドレー	2分39秒57				100背泳ぎ	1分17秒33	
		400m個人メドレー	5分49秒30	6位	衛藤 真緒	中2	200m個人メドレー	2分24秒93	5位
西条 美穂	中3	200m個人メドレー	2分50秒30				50m平泳ぎ	34秒13	2位
		100mバタフライ	1分18秒65				100m平泳ぎ	1分12秒44	2位
新井 友菜	高2	50m自由形	32秒04	2位	小林 佑伎	中3	50m自由形	31秒63	
		100m自由形	1分09秒87	3位			100m自由形	1分09秒16	
上原 瑛太	小3	50m自由形	38秒67		西条 信	高3	50mバタフライ	28秒51	4位
		50mバタフライ	39秒79	4位			50m自由形	26秒61	2位
山本 彪志	小4	50m自由形	39秒21				100バタフライ	1分02秒08	4位
		50m平泳ぎ	48秒32	5位	駒井 美愛	中2	50m自由形	34秒25	

9月18日(日)
会場...ラクトブーム



できる! の積み重ねで練習が楽しくなる!



52級...呼吸止めが出来る!

アゴをひいて耳が水に浸かるまで顔をつけましょう。大きく息を吸って5秒以上息を止めることができれば合格! 身体の力を抜いて、長く呼吸を止めてみよう。

51級...前方呼吸が出来る!

顔を水につけ、水中で鼻から息を出し、顔を上げ口から息を吸う動作が出来る。ポイントは、水面ぎりぎりまで口をあけて素早く息を吸い込みます。頭を全部つけて、口と鼻から息をはきます。大きく吸って、大きくはきます。この段階でゴーグルをつけて、水中世界を実際にのぞいてみると、さまざまな好奇心を多に刺激します。おうちのお風呂で練習してみましょう。



10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				9/29	9/30	☆1					10/27	10/28	10/29
				前月振替	前月振替	前月振替					前月振替	前月振替	前月振替
2	3	4	5	6	7	8	10/30	10/31	1	2	3	4	5
前月振替	休	前月振替	前月振替				前月振替	休	前月振替	前月振替			
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
	休			テスト			前月振替	休			テスト		
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19
テスト	休	テスト					テスト	休	テスト				
23	24	25	26				20	21	22	23			
	休						休						

手続き締切日

- ☆10月25日(火)まで
11月休会、クラス変更、10月末退会、
 - ☆11月25日(金)まで
12月休会、クラス変更、11月末退会、
 - ★11月会費引落日...10月31日(月)
 - ★12月会費引落日...11月30日(水)
- 振替
 ☆9月組振替...10月5日(水)まで
 ☆10月組振替...11月2日(水)まで