

## 今が楽しいって素晴らしいですね

一年経つのは早いんですね。ついこの前、新年の挨拶を行ったような気がします。年を重ねるのは嫌だと思われる方もおられる中、年をとるのが楽しみというお声もよくお聞きします。映画を見るのが好きな方は60歳以上で安く見られたり、長い期間旅行に行くことができたり、若いときにできなかった（しなかった？）勉強を自由にできたりと様々なことがあるようです。運動も競技に参加すると年齢が細かく区分されている場合が多いので、年をとるたびに、その区分の中では若くなるのが楽しみという方もおられます。水泳のマスターズでは5才ごとに年齢が区分されているので、同年代の方と泳ぐのが楽しいという方が非常に多いのが特徴です。年を重ねるごとに自分が磨かれ、時間をしっかり使って楽しみを増やしていく。若いときにはできない贅沢ですね。40代、50代の方はまだまだ仕事が忙しいと思いますが、その年をしっかりと楽しんでいきましょう。



所長  
井上茂明

## 今月のオススメ! 「ハタフローヨガ」

体が硬い、あぐらが組めない、そんな方こそヨガに向いています。美しくポーズを取るだけが目的ではなく、ヨガはバランスをもたらすもの。ご自分のペースで心も身体の柔軟に整えましょう。月はじめは、ハタヨガの割合を多めに取り入れ瞑想や呼吸法で自立神経を整えます。最終週に向けて一つ一つのポーズを行い、ポーズとポーズを繋げてフローできもち良く動いていくよう進めていきます。是非リラックスしてヨガを始めてみましょう！ご参加お待ちしております。



毎週：木曜日 11時15分~12時15分(60分) スタジオ1 担当：岡田 容子

## トラブル回避は体の歪みを正すことから！

足元に段差が無くてもつまづいて、転びそうになることはありませんか？「足が上がってないから」「足の筋力が無くなって」と言われるこの躓き（つまづき）ですが、本当にそうでしょうか？

私達は普段歩くとき行進のように足を上げては歩きません。結構すり足に近い歩き方で歩きます。それでも躓かない方がいるのは、腹筋の低下による骨盤の傾斜に関係があります。まっすぐ立った後に少しお尻を上へ引き上げて歩いてみてください。腰の前傾が強くなり足のつま先が下向きになるため躓きやすい歩き方になります。逆にお尻を少し下げるようにして歩くとつま先が上がり躓きににくくなります。お腹にも力が入りますね。腹筋が弱くなったり、お腹が出てきたり、また腹筋よりも背筋の緊張が高まることで骨盤の前傾斜がきつくなり躓きやすい歩き方になります。足の筋力強化も必要ですが、腹筋に意識を持って腹圧を高め、姿勢を正しくすることが必要です。そこで寝転びながらできる簡単な運動の一つ！仰向けに両膝を立てて寝ます。背中のお尻の部分が浮いて床に着かないと思いますが、お腹をへこませるようにしながら腰の部分を床に力いっぱい押し付けます。これを10秒、3回ほど行ってください。腰の緊張がとけ、腹筋力が高まります。ぜひ継続して行ってください。



## 第2回コジャックゴルフコンペ 比良ゴルフ倶楽部 9/26

毎回雨模様のコンペですが、昼からは天気も回復！しっかり楽しめたコンペとなりました。6組22名のご参加と前回よりも多く、また女性の初参加もあり、とても楽しい雰囲気の中コンペを開催することができました。表彰ではお肉にフルーツなど盛りだくさんの賞品をご用意。また「早出賞」や「大波賞」などの特別賞もあり、次回開催のリクエストも出る楽しい中で終了しました。次回は3月頃に実施予定！詳細が決まり次第お知らせいたします。



優勝：西川様（右一人目）

## 第71回STGマスターズ水泳大会に出場！

10月16日（日）にエス・パティオスポーツクラブ（神戸市須磨区）で開催された第71回STGマスターズ水泳大会に出場してきました。今回は、男女合わせて13名の参加となりました。大会前から練習会を実施し、スタート練習、リレーの引継ぎ練習、THE

リレー（アトラクションリレー）の練習などの甲斐あって、**参加チーム20チーム中、総合9位と大健闘の結果となりました！**ほとんどの方が初めての参加で、とても緊張されていましたが、いざ競技になると、皆さん完泳を目指して力泳されていました！

個人種目では、年齢区分別で上位入賞者多数。リレー種目でも年齢区分別で優勝！するなど大盛り上がりでした。**次回の72回大会は、6月に大阪のラクタブ（旧なみはや）ドームで開催されます！水泳が大好きで25m泳げたら誰でも参加できるSTGマスターズですので、一緒に大会に出場して楽しみましょう！**



## ロングライフパン! フロント前にて10月25日より販売致します!



11月25日（火）より、フロント前にてパンの販売を実施します。ディプラスのロングライフパンは、発芽玄米酵母種を使用し、オリジナル製法で「しっとり・ふっくら」焼き上げました。優しい味と食感が長持ちするロングライフ（賞味期限の長い）パンです。ロングライフだから、あると便利、備えて安心。おいしい長持ちパンです。味は、小倉あん入り、イチゴジャムパン、ベジブレッドなど種類も豊富にご用意します。しかも全て、常温で保存が可能です。いろいろな種類のパンを飽きずに楽しめます。

税込で**140円**！ちょっとお腹がすいた時も、助かりますね！

## クラブ カレンダー

### 手続き締切日

- ☆11月25日（金）まで  
12月休会、コース変更、11月末退会、
- ☆12月25日（日）まで  
1月休会、コース変更、12月末退会、
- ★12月会費引落日…11月30日（水）
- ★1月会費引落日…1月4日（水）

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

※12月29日まで営業

## 寒くなる11月だからこそ運動を！！



早いもので、あと少しで今年も終わりとなりますね。少し気が早いですが(笑)。運動会シーズンも終わり、少し気温も下がり、冬が近づいているように思います。11月は、「霜月」と呼ばれ、昔より寒さを感じる時期とされ、秋の終わり晩秋の頃でもあり、各地で紅葉が見ごろになります。滋賀県にも紅葉の美しい場所が沢山ありますね。私は、紅葉を見るのが大好きなので、ひょっとすると何処かでお会いするかも知れません。片手にカメラ、片手に団子。。さて話は戻り、月の後半になると寒さは増し、コートやマフラー姿の人たちが見かけるようになります。寒い冬が目前であることを感じる月です。寒くなると動物は冬眠しますが、人間はそうではありません。寒い季節、暑い季節に順応し、生活しなければなりません。どうしても季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。そのため、寒さもあって活動が鈍くなり、運動量が減少します。運動量が減ると代謝も悪くなり、様々な病気の原因となります。コジャックでは、スイミングだけでなく体操、ダンス、空手も行ってあります。もちろん大人の方のためのスポーツクラブもあります。寒い冬だからこそ、コジャックで運動することで元気で健康な体を手に入れ、医者いらずな生活を送ってみませんか？寒い季節だからこそ、運動しましょう！！



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11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☆

☆担当変更☆

土曜日T6クラス(11:00~)				日曜日S7クラス(10:00~)			
1ブロック	2ブロック	3ブロック	4ブロック	1ブロック	2ブロック	3ブロック	4ブロック
担当:伊藤	担当:上原	担当:齊道	担当:福元	担当:大平	担当:村上	担当:上原	担当:松林
60~54級	53~45級	44~35級	34級以上	60~44級	43~37級	36~31級	30級以上

D6クラス 梅村→宮崎  
E6クラス 梅村→岡野  
F6クラス 梅村→岡野

## スクールバス 帰りの乗車方法が変わりました。

スクールバスを帰りに乗車する際、フロント前で待機しバスの運転手がバスまで誘導するよう変更しました。これによりバスが発車するまでのバス内、外でのトラブルや乗り遅れなどの問題がなくなると感じております。お子様には各レッスン内で啓蒙を行っておりますので保護者の皆様にもご了承いただきますようお願い致します。

- ・授業が終わったら速く着替えてフロントの前でバスの運転手さんが迎えに来るまで静かに待っていきましょう。
- ・行きは乗ったけど帰りは乗らない場合、運転手さんに「帰りは乗らない」と伝えてください。
- ・帰りだけバスに乗る場合、フロントに「帰りだけ乗る」と伝えてください。
- ・待っている間にトイレに行きたくなったらフロントにトイレに行ってください。

バスが近づいたら手を上げて運転手さんに知らせてね！



## 野外活動 年末は「冬休みスキーキャンプ」へ行こう！



今年も遠足やサマーキャンプで多くの方に参加して頂きましたが、今年の野外活動を締めくくるイベントとして「冬休みスキーキャンプ」を長野県で実施致します。スキーを行う「鹿島槍スキー場」は、スキーの初心者から上級者まで楽しめるグレンデとなっており、宿泊施設の「黒部観光ホテル」は大町温泉郷の中にあります。多くのお友だちの参加をお待ちしております♪

日程：12月25日(日)~28日(水)  
3泊4日(25日の夜出発)  
場所：長野県 鹿島槍スキー場  
宿泊：黒部観光ホテル  
対象：6歳~

参加費：55,000円(税込)  
野外出どもクラブ登録者は上記より割引します。  
別途レンタルスキー代：5,000円  
今年も募集説明会を開催致します！  
募集説明会に出席頂くと参加費の割引もありますよ！  
詳細は別途お手紙で配布致します。



野外担当  
松林 則成  
コーチ

## 競泳クラス 第76回STG選手権大会が開催されました！

9月18日(日)ラクタブドーム(旧なみはやドーム)にてグループ校による水泳競技大会が開催。当クラブからは、選手育成クラスから11名のお子様に参加し、2位が4名、3位が1名とそれぞれ入賞しました。次回は、11月にKSCスプリントグランプリ水泳競技大会、また滋賀県の競技会にも参加します。

「強い心とからだ」を育む選手育成クラスは、8級以上を取得しているお子様が移行できます。練習内容などに不安がある方は一度体験をお勧めします。まずは、お試しを！

【選手育成クラス(練習は週3回)】

・練習日：火曜日~金曜日 18時~19時30分 土曜日：15時~17時  
※体験会は、火曜日~金曜日の18時~19時30分となっております。



育成担当  
上原 匠平

## できる！の積み重ねで練習が楽しくなる！

今月号より、説明していく級を変えてみました。自分の級が待ち遠しかった方もいてくれるかな？お待たせしました。オレンジ帽子と並行して、緑帽子の級を説明していきます。



### 50級…連続前方呼吸が出来る！

前方呼吸の連続が、5回以上出来るかな？肩の力は抜けているかな？きちんと後頭部まで入って鼻からぶくぶく、息を吐けているかな？



### 29級…背泳ぎの腰掛キックが出来る！

プールサイドに腰掛、足の甲で水を蹴り上げることが出来ていますか？クロールの腰掛キックとは違う背泳ぎのキック、理解出来ていますか？クロールのキックより、やや深い所を細かく、速くキックし続けます。目で見て確認しよう☆

11月 11月...10月27日(水)~11月23日(水) 振替...11月30日(水)まで

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

12月 12月...11月24日(木)~12月21日(水) 振替...11月13日(金)まで

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

### 手続き締切日

- ☆11月25日(金)まで  
12月休会、コース変更、11月末退会、
- ☆12月25日(日)まで  
1月休会、コース変更、12月末退会、
- ★12月会費引落日...11月30日(水)
- ★1月会費引落日...1月4日(水)
- 振替  
☆10月組振替...11月2日(水)まで  
☆11月組振替...11月30日(水)まで