

## 1年の計は元旦にあり～今年もコジャックで1年間元気で!!～

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

新年を迎えると神聖な気持ちになりますね。ところで1月1日のことを「元日」「元旦」と言いますが、「元日」が正解で、「元旦」は1日の朝のことを言います。知ってましたか？

コジャラッコ通信が皆様の手に届く頃には、学校が始まり、「おめでとう」ではなくなっていることでしょうか。お休みが終わりバタバタしていませんか？コジャックも1月4日（水）～営業しております。子供のスクールは、1月7日（土）～始まっています。忘れてませんでしたか？題名にしましたが、「1年間の目標や計画は、元旦に決めるのが良い」「何事も最初に計画や準備が大切であり、初めの計画ができていないと物事がうまくいかない」という意味ですが、皆さんは何か目標や計画を決めましたか？「学校に忘れ物をしない」「テストを90点以上にする」「1日1回は家でお手伝いをする」などなどまだ決めてなかったら今日から決めて頑張ってください。目標の1つに「コジャックを休まずに行く」と言ってくると嬉しく思います。まだまだ寒い日が続きますが、コジャックでスイミング、体操、ダンスをすることで体を鍛え、寒さを吹き飛ばして下さい。ただ、風邪や体調が悪い時は家で休んで下さいね。無理は良くありませんからね。



所長代理  
渡邊 誠人

## スイミング 風邪を引かない身体作りの為にしっかりやろう！



寒い日が続いていますね。インフルエンザやノロウイルスなどに掛からない為に、家に帰ったら手洗いやうがいを行っていますか？

○手洗い…石鹸で手の平や手の甲だけでなく、指と指の間や手首まで洗うようにしましょう。

○うがい…はじめに口の中の食べカス等をゆすいで、そのあと新しい水で上を向いてガラガラうがいをしましょう。

これからどんどん寒くなってきますので、コジャックに来てくれている子ども達が風邪を引かないために、コーチの私たちが練習後に濡れた身体を拭く様にケアを行っております。

**風邪を引かない強い身体作りのために、ご家庭でもお風呂上りに髪の毛を自分で拭いて乾かす練習をお願い致します！**



## 子供たちのがんばりに感動！ 体操教室発表会を行いました 12月15日（木）～23日（水）

1ヶ月前からマット、鉄棒、とび箱の演技お父さん、お母さんに見てもらう為に子供たちは必死で練習を行って来ました。発表会当日は、多くのご家族の方が参観に来ていただいたので、子ども達みんな一生懸命、練習以上の演技を見せてくれました。あらためて子ども達のパワーに私たちスタッフも驚かされました。保護者の方々からも「感動しました」「またこのような機会をお願いします。」とのお声を頂き、普段とは違う子どもたちの姿をお見せできたと思います。今後更なる子どもたちの成長に向けて心と身体のバランスの取れた大人になってもらうことを願ってレッスンをしていきます。



## 野外活動 冬休みスキーキャンプに行ってきました！



12月25日（日）から28日（水）3泊4日で長野県鹿島槍スキー場へ、冬休みスキーキャンプに行ってきました。今回は総勢65名の子ども達が参加し、スキーキャンプ史上最高の人数となりました。お楽しみ会やスタッフ大会ではスタッフも含めて大いに盛り上がり、スキーでは独自の認定試験も行い、とても楽しい4日間となりました。次回は、2月の日帰りスキー体験を予定しております。スキーが初めてのお子様も安心してぜひご参加下さい！



野外担当  
松林 則成  
コーチ

## 楽しかったクリスマス会！12/11

お菓子屋さんや時計・眼鏡屋さん、ネイルサロン等、アルバイトをして自分が遊んだり、購入する分の資金を作り出します。小さな職人たちが、オリジナル腕時計やサングラスを真剣に制作していました。サンタさんとのゲーム大会も楽しかったね！クリスマス会の歌をみんなで歌ったり、クイズ大会の大爆笑でクリスマス会が終了しました。



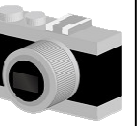
## 写真撮影会のご案内！

2月組練習で、各ブロックごとに集合写真を撮影します！撮影した写真はプレゼント！ノートに閉じて思い出の1枚にしよう！

- 撮影期間…2月11日（土）～2月17日（金）
- 配布期間…2月25日（土）～3月3日（金）  
（練習のあゆみに同封します）

なお、期間中に振替で出席された場合は撮影を行いますが、準備などの都合により写真のお渡しすることができません。予めご了承ください。

**正規クラスでの出席（写真撮影）  
をお願い致します！**



## できる！の積み重ねで練習が楽しくなる！

47級 浮いて進むことができる



浮いた状態でバランスを取りながら、足を動かし、3～4メートル進むことができるかな？どこにも触れていないという恐怖を払拭出来ているかな？その後、自分でお腹に力を入れて、足をお腹へ引き寄せ、自分の足をついて立ち上がることができるかな？

27級 背面キック 12.5m

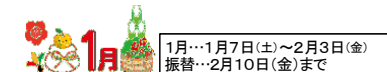


腰沈みのない、安定した水面に腰の位置がフラットな姿勢で背面キックを12.5m以上泳ぐことが出来ますか？

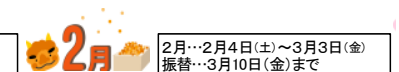
小さく、鋭いキックを続けて打ちましょう。膝が曲がると腰が下がってしまい、安定した姿勢で泳ぐことが出来なくなりますので注意しましょう。

### 手続き締切日

- ☆1月25日（水）まで  
2月休会、コース変更、1月末退会、
- ☆2月25日（土）まで  
3月休会、コース変更、2月末退会、
- ★2月会費引落日… 1月31日（火）
- ★3月会費引落日… 2月28日（火）
- 振替  
☆12月組振替… 1月13日（金）まで  
☆1月組振替… 2月10日（金）まで



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



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



# 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  
1・2月号

新年おめでとうございます。本年もコジャックをご愛顧いただき誠にありがとうございます。本年も「スポーツクラブ コジャック」で運動を通して健康を実感していただけるよう運動方法の提案や楽しいプログラムの展開、イベントの開催、健康に関する情報の提供を行ってまいります。

皆様の今年の目標は決まりましたか？今年と言わず2年～5年で目標を立てている方も多いと思います。また一つだけではなく様々なことに目標を立てている方もおられるのではないのでしょうか。実は私も昨年の目標ゴルフの100切り、これを達成しました。今年は90切りを新たな目標に！そして山登りを始めようと考えています。始めることが目標とは笑われそうですが、新しく始める、その一歩を出すのが難しい。皆様もクラブで運動を始める一歩に結構勇気が行った方も多いのではないのでしょうか。ぜひ皆様の今年の目標を聞かせてください。そして私達スタッフが少しでもそのお手伝いのできればと考えています。今年も一年、皆様と一緒に楽しい時を過ごせるようスタッフ一丸となって取り組んでまいります。



所長 井上茂明

## Kojak Dance Live BEST 2017



今年も「コジャックライブBEST2017」を開催します。子供から大人までダンスを心から愛している仲間で作上げる楽しいライブです。参加していただく方大募集！お問い合わせはお近くのレッスンスタッフまで…。

- 【会場】和邇文化ホール 和邇高城12番地
- 【期日】平成29年5月28日(日)
- 【時間】13:00開場 13:30開演
- 【参加費】7,500円
- 【申込】2月18日までにフロントにて



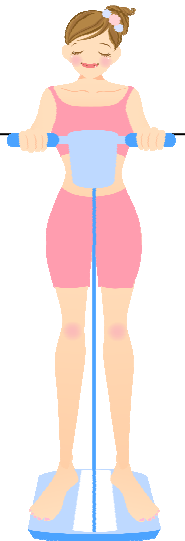
## 体脂肪燃焼イベント ファットバーニング 目標を決めて達成を目指そう！

寒くなると外に出かけることが億劫になってしまう…何かと太りやすい年末年始…さあ、今日から3ヶ月、たとえ0.1%でも体脂肪燃焼にチャレンジしませんか？

申込 ⇒ 体組成計で測定 ⇒ 目標を決める ⇒ 4月中に再測定

3ヵ月後の再測定で見事目標を達成された方は…ラッキー賞  
あともう少しだった方には…アンラッキー賞をプレゼント

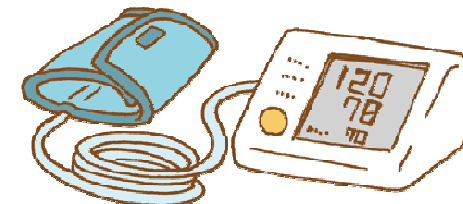
- 申込期限：平成29年1月31日(火)
- エントリー代 500円(税込) ※測定2回分含む
- フロントにてお申し込みください
- 1回目測定：平成29年1月31日(火)まで
- 2回目測定：平成29年4月1日(土)～4月30日(日)



## マナー向上委員会 運動前後に体調チェックをしましょう！



トレーニングジムやスタジオ、プールでトレーニングに励む皆様の姿をよくお見かけしますが、少し頑張りすぎていませんか？また、運動の前後に血圧や脈拍のチェックを実施していますか？自分自身の体調と向き合い、身体と相談することも大事なトレーニングの一つと言えます。「体調が悪い」「いつもと違う」と身体に異変を感じたら、例え途中であったとしてもトレーニングは中止するようにしましょう。また身体に異変はないものの、血圧・脈拍チェックの数値がいつもと違ったら、スタッフにご相談下さい。トレーニングを中止する勇気も大切です！自分の身体は自分で守りましょう！



### コジャック初のレッスンイベント

## 大盛況で終了した「クリスマス週間」(12/21(水)～12/25(日))

仮装や、発表会など普段とは違う雰囲気の中でのレッスンや、カラテとキックボクシングをコラボした内容など多くの皆様に楽しんでいただけました。普段レッスンをしないスタッフの初挑戦「アクア」や「体幹トレーニング」「栄養学講座」なども行いよりスタッフも皆様に身近になったことと思います。



## 第3回コジャックゴルフコンペ

さあ、ゴルフのための季節がきました。コンペ初参加の方、ゴルフが久しぶりの方も楽しい雰囲気で開催するコジャックのコンペにぜひご参加ください。女性のゴルファーの皆様のご参加も大歓迎！

- 【期日】3月13日(月) 9時50分スタート
- 【会場】比良ゴルフ倶楽部 滋賀県大津市小野1611
- 【プレー費】10,570円 (昼食付・表彰式でのフリードリンク付)
- 【参加費】1,500円
- 【表彰】優勝、準優勝、とび賞、プービー賞など
- 【申し込み】2月5日(日)までにフロントに参加費を沿えてお申し込みください。



## クラブ 休館日…毎週月曜日



### 手続き締切日

- ☆(2月休会、コース変更)(1月末退会)…1月25日(水)まで
- ☆(3月休会、コース変更)(2月末退会)…2月25日(土)まで
- ★2月会費引落日…1月31日(火)
- ★3月会費引落日…2月28日(火) ※期限を越えての手続きは翌月のお取扱となります。