

コジャックで元気に成長！！



5月は、「さつき」と言い、5月6日頃を「立夏(りっか)」、5月21日頃を「小満(しょうまん)」と言い、夏が始まるころで草木をはじめ万物が満ちあふれるとされています。これから暖かくなり、動きやすくなります。また、風邪も引きにくくなりますが、手洗い、うがいは忘れずにしましょうね。プールから帰る時も頭、体をしっかり拭いてから帰って下さいね。

ところで、5月5日は「こどもの日」とされていますが、本来は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが主旨とされています。「こども」だけでなく、お母さんに感謝する日でもあります。お母さんを大切にしましょう。もちろんお父さんも大切にしてくださいね。こどもの日には、「こいのぼり」を上げますが、なぜ上げるか知っていますか？鯉は、清流だけでなく池や沼でも元気に成長します。滝も元気に登ります。そのことから、鯉みたいどんな環境でもたくましく立派に成長して欲しいと言う願いから「こいのぼり」をあげるようになったそうです。みんなもコジャックでスイミング、体操、ダンスをして、元気に成長して下さい。コジャックでは、スイミング+体操、体操+ダンスなどのセットもあります。いろいろなことに挑戦して、多くの事を学んで頂ければと思います。お待ちしております。



所長代理
渡邊 誠人

スイミング コーチから保護者の皆様へお願いです



プールでは、子供たちが同じ水着を着て同じようなゴーグルを使用しております。そのためお子様が、持ち物の紛失がなく自分のものだと分かるように、持ち物に「お名前の記入」をお願いしております。また、コーチが指導する際は、お子様のお名前を呼ぶことを心掛けております。そのため、スイムキャップの見える所にも「お名前の記入」をして頂きますようにご協力をお願い致します。



ご家庭でもお風呂上りに髪の毛や身体を自分で乾かす練習をお願いします！



練習後、暖かいプールサイドで身体を乾かす様になってからもうすぐ2年が経ちます。強い身体を作るスイミングで風邪をひかない様に、コーチ達がケアしておりますが、ご家庭でも子供たちがバスタオルを使って髪の毛や身体を乾かす事が出来るように、練習をして頂けたらと思います。小さなお子様もいますが、「自分のことは自分でする」の第一歩です。保護者の皆様のご協力をお願い致します。

練習を休まない事が、テスト合格の近道！

コジャックのスイミングや体操教室・ダンスは、毎日ある学校とは異なり1週間に数回の習い事です。その練習を休んでしまうと、1週間以上も練習期間が空いてしまうことになります。ご家庭での外出や都合、子供たちの体調の変化もあるかと思いますが、出来る限りコジャックのお休みを無くし在籍している正規クラスでの出席をお願い致します。欠席により練習回数が減る事は、テストでの『合格』も難しくします。テストの合格への近道は、『休まず練習に出席すること！』継続して出席することで、上達も早まり毎月あるテストも合格しやすくなり、どんどんレベルアップしていくことが出来ます！



野外活動 今年度も日帰り遠足やキャンプを実施致します！



昨年度は、日帰りやキャンプを合わせて7回の野外活動を実施致しました。参加した子供たちからはもちろん、保護者の皆様からも好評の声を頂きました。今年度も、昨年以上に野外活動が盛り上がるように企画・実施して参ります。これまでに参加したことのないお子様の参加をお待ちしております。楽しみにして下さいね！



野外担当
松林 則成
コーチ

体操教室 幼児体操(木)・(金)クラスがスタート！

幼児体操クラスは土曜日クラスが定員に達する等、好評を頂いておりましたので4月組より新たに曜日を増やしました。私達コーチが幼児体操をおススメするのは、理由があります。子どもの神経系は、5歳で80%、12歳でほぼ100%出来上がるため、幼い頃から多くの運動を行うことが、運動神経を発達させるとともに様々なスポーツへの応用に繋がります。また、身体を動かす「身体的欲求」が満たされることにより「精神的欲求」も満たされます。この脳と身体のパランスが、子どもたちの自主性・自発性・協調性を促し、集中力や持続力・行動力を養うことに繋がっていきます。コジャックの幼児体操クラスをぜひ一度体験にお越しください！



(木)15:00~16:00 (金)15:00~16:00 (対象:3歳~5歳)

※他時間帯には、小学生クラスもあります。詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい！

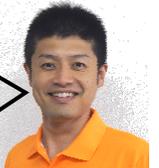
競泳クラス 第77回STG選手権大会が開催されました！

4月9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STG選手権大会が開催されました。コジャックからは、選手・育成クラスから11名のお子様に参加し、優勝が2名、2位が1名、3位が1名とそれぞれ表彰を受けました。次回は、7月にSTGジュニア水泳競技大会、また滋賀県の競技会にも参加致します。



育成クラスを一度体験してみませんか？

「水泳が上手になりたい!」「もっと速くなりたい!」「競技会に出場してみたい!」等、意欲があるお子様はぜひ一度体験で練習に参加してみてください。10級以上取得のお子様を対象となります。体験は、火曜日~金曜日 18時00分~19時30分



育成担当
上原 匠平

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

5月3日(水)~6日(土) スクールバス運行しません

GW期間中も通常通り営業いたしますが、道路の混雑によりバスの運行がスムーズに行えないことが予想されますのでこの期間のバスの運行は行いません。なお、この期間の振替は8月末までにお取りいただくことができます。



コジャック通信

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

H29年度
5・6月号

新プログラムが始まる春！皆様楽しんでいただいていますか！

4月から始まった新プログラム！

(火曜日14:05～リセットヨガ) (水曜日19:20～週替わりエクササイズ) (木曜日19:00～ピラティス) はお楽しみいただいていますでしょうか？

プログラムの良いところは、ウォーミングアップからクールダウンまで全てを行っていることです。有酸素運動も筋力トレーニングもプログラムを受講することでその運動ができてしまうのが特徴です。

そこで**3月のプログラムで大人気のベスト3**をご紹介します。

スタジオの第3位は身体の機能を調整する成田コーチの「骨盤調整」木曜日13:15～、第2位は美しい身体を作る橋本コーチの「ボディラインアップ」水曜日10:10～、そして第1位はしっかり汗のかける吉羽コーチの「ズンバ」日曜日15:30～ どちらも多くの皆様で賑わっているクラスです！

プールの第3位は自分のペースでしっかり歩く上原コーチの「アクアウォーキング」火曜日13:15～、第2位は音楽に合わせて身体を動かす松林コーチの「アクアリズム」水曜日11:15～、第1位はプールの水も踊る齊道コーチの「アクアリズム」金曜日11:15～です。

6月からは夜のプログラムに1位の「ズンバ」が登場予定！お楽しみにお待ちください。



所長 井上茂明

今月のオススメ！ ボディーケア

みなさん、1日の疲れは取れていますか？熟睡できていますか？朝から身体が重くないですか？ボディーケアのレッスンでは、電気を消して月明かりの中、ボール等を使ってカラダをほぐします。普段なかなか伸ばすことのできない所をボールと自分の体重を利用して寝転んで行うレッスンになっています。このまま寝ていたいと思うくらい気持ちが良いです。パソコンを使って1日中仕事をされる方、立ちっぱなしの仕事の方、ボディーケアで1日の疲れを取ってからお家に帰りませんか？心よりお待ちしております。



担当 堀川友子

毎週水曜日 19:55～20:35 スタジオ2

【トレーニング情報】～クールダウンの重要性～



今回はクールダウンの重要性についてです。クールダウンの目的は、主運動の後にすぐに休息するのではなく、軽い全身運動や関節のほぐし、ストレッチやマッサージなどにより血循環を促しながら、徐々に身体を安静レベルに戻していくことです。効果として、①乳酸を除去し疲労回復を早める。②静脈還流量（心臓に血液を戻す）を促す。このことにより主運動後の急激な血圧低下やめまいを防止、上昇した体温を下げ、運動後の二酸化炭素の過剰排泄を緩和させる効果もあります。運動前のウォーミングアップと運動後のクールダウンをきちんと行うことで、ケガや疲労を蓄積させず、安全にかつ効果的に運動を行うためにとても大切です。



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おります。利用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。

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。

最終退館時間は、日曜日18:30、その他は21:30となっております。



マスターズNEWS 短水路マスターズが滋賀県で開催されました！

2017年短水路マスターズ 滋賀会場結果			
氏名	出場種目	区分	結果
芳賀 保博さん	男子50m平泳ぎ	55歳区分	第2位
	男子25m自由形	55歳区分	第2位
三澤 透さん	男子50m平泳ぎ	55歳区分	第3位
	男子25m平泳ぎ	55歳区分	第4位
谷 耕輔さん	男子50m自由形	45歳区分	第2位
	男子25mバタフライ	45歳区分	第5位
青山 圭子さん	女子100m自由形	75歳区分	第3位
北尾 登志子さん	女子25m平泳ぎ	40歳区分	第1位

4月9日(日)障害者福祉センターで「日本マスターズ水泳短水路大会：滋賀会場」が開催され、コジャックからは5名の方が出場されました。普段の練習の成果を発揮され、出場者全員がメダルを獲得する事が出来ました。今回は、6月11日(日)にSTGマスターズが大阪のRACTAB(ラクタブ)ドームで開催され19名の方が出場予定です。みなさんで、マスターズ水泳を盛り上げましょう！



Kojak Dance Live BEST 2017



「コジャックライブBEST2017」の応援にぜひお越しください。今年の子供のダンスチームははもちろん大人のダンスチームからも4チームが出場！現在猛特訓中！

その熱いダンスをぜひ会場でお楽しみください。

【会場】和邇文化ホール 【期日】5月28日(日)

【時間】13:00開場 13:30開演

チケット 大人 1,000円 小学生未満 500円



ゴールデンウィークからセールを開催！(5/2(火)～5/14(日))



暖かい日々が続く、桜も満開から散り始めているところもありますね。心も身体も動きやすくなってきた頃ではないでしょうか？さて、5月2日より2週間、1階フロント前にてスイムウェア、小物のセールを開催！新しい水着を着てコジャックの透明感と開放感のあるプールで気持ち良く泳いで頂きたいと思います。スイミングゴーグルの替え時は、①レンズの内側が曇りやすくなったとき、②レンズに傷が入って見えにくくなったとき、③ベルトが伸びてしまったときです。使用頻度にもよりますが、3年を目途に交換と言われています。この機会にぜひ新しいアイテムでコジャックライフをお楽しみ下さい。

クラブ 休館日・・・毎週月曜日 GWも通常通り営業いたします。