

## 8月は体調に気をつけましょう ~暑くなったら要注意!!~

暑いですね。体調はどうですか？もうすでに暑さでバテている人も多いと思います。私は、プールに入っても暑くてバテてます（笑）。これからさらに暑くなるでしょう。夏を最高に過ごすためには、健康管理が大切です。夏風邪、熱中症、日焼け。。。夏ならではの症状・病気やトラブルがあります。事前に予防することが大切です。自分は大丈夫と思わないで、予防をして下さいね。特に熱中症は、知らない間に軽度な熱中症になっていることが多いそうですよ。「顔のほてり」「めまい」「筋肉痛（けいれん）」「体がだるい」「体温が高い」「吐き気」などがあると熱中症にかかっている可能性があります。予防・対策としては、「水分をこまめにとる」「塩分をほどよくとる」「睡眠環境を快適に保つ」「通気性の良い服を着る」「気温・湿度に気をつける」「直射日光をさける」などがあります。簡単にできることばかりですね。無理をせず、外に出るときは帽子や日傘で直射日光を避け、飲み物や塩飴を持ち、こまめに休憩をとるようにしましょう。あとは、1年通じて健康な頑丈な体を作ることが大切です。「食事」「睡眠」「運動」の3つが丈夫な体を作るのに必要です。好き嫌いをせず食べ、早く寝て睡眠をとり、コジャックで水泳、体操、ダンス、空手をすることで丈夫な体になるでしょう。暑くても元気にコジャックに来て下さいね。



所長代理  
渡邊 誠人

## 野外活動「教育」ではなく「共育」が大切！



遠足やキャンプを通し、私たちスタッフは子ども達と共に生活します。同じ場所に行っても、その時の参加者や天候等の環境が変わり毎回違った活動になります。その中で、子ども達の反応や行動を見ているわけですが、その一つ一つが子ども達にとっては意味があり、私たちの想像を超える事もあります。私たちが子ども達に教えるだけでなく、私たちも子ども達から学ぶことが多くあります。そのため「教育＝教え育む」ではなく「共育＝共に育む」を推奨し、野外活動を実施してきました。野外活動を通し、成長してるのは子ども達だけではなく、私たちスタッフも成長させて頂いています！



野外担当  
松林 則成

## オススメ！水泳と体操を組み合わせる、S&G



体操教室では、週単位で「マット」「とび箱」「鉄棒」を行っていましたが、子どもたちの技術をさらに向上させるため、4月より『月単位』での練習に変更しています。集中して練習することにより、各項目の技の制度を高めます。ご周知のとおり、幼児期から様々な運動を行うことにより、運動神経が確実に形成され、将来の様々なスポーツへの基礎を築くことができます。また水泳と体操を組み合わせることによりさらに効果が上がります。コジャックの体操教室は、心・技・体の整った大人へと成長してもらうことを目標に指導し、子ども達一人一人が楽しく運動ができる環境づくりを目指しております。



## スイミング 本科生で初めてゴールド1級を獲得しました！



進級テストの時に、1級を取得したお子様を対象にブロンズ級・シルバー級・ゴールド級とタイムを設定し、50mのタイムトライアルを実施しております。6月組の進級テストにおいて、土曜日D6クラスのエリート（はやしゆうと）くんがその全てをクリアし、本科生では初めてゴールド1級を獲得致しました。4月から高校へ入学し、部活動と勉強で忙しい中ですが、コジャックでスイミングを続けて10年になります。コツコツと練習を積み重ねて、スピードアップしてきました。みなさんも、長く続ける事でゴールド1級を獲得出来るように頑張りましょう♪



おめでとう

## ○フロント横の掲示板で達成者の写真を掲示しております○



現在、フロント横の掲示板にて、ブロンズ級以上を取得したお子様の写真掲示を行っております。ブロンズ級以上の取得者は18名で、その中でもシルバー級やゴールド級を取得しているお子様は3名となっております。更なる泳力向上とスピードアップを目標に、このタイムトライアルへ挑戦出来るよう、まずは進級テストでの1級獲得を目指し、日々の練習を休まずに出席しましょう！

## 競泳クラス JOCジュニアオリンピックカップ夏季滋賀予選会に出場！

第40回 JOCジュニアオリンピックカップ夏季滋賀予選会結果

会場：皇子が丘公園温水プール 日程：2017年6月25日

名前	年齢	区分	距離	種目	タイム	順位	資格級
養寛 敏秀	15	E	50	自由形	27秒08	15	7
衛藤 真緒	14	E	100	平泳ぎ	1分09秒65	5	8
			200	平泳ぎ	2分31秒18	5	8
岩上 颯真	13	D	50	自由形	29秒88	20	6
			100	自由形	1分05秒95	27	6
高橋 貴琉	13	D	100	背泳ぎ	1分12秒58	10	6
			200	背泳ぎ	2分34秒00	5	6
上原 瑛太	9	B	50	自由形	35秒51	24	8
			50	バタフライ	37秒01	6	8

6月25日（日）ジュニアオリンピックカップ予選会に、コジャックから5名の選手が出場し左記の結果を残しました。7月2日（日）にSTGジュニア、7月9日（日）に滋賀県選手権（兼 小学生選手権 兼 国体選手選考会）にも出場致しました。中学生は夏の総体を控え、練習にも熱が入っております。頑張るコジャックの選手達をぜひ応援して下さい！

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

### ※8月組について

8月13日（日）～17日（木）までの期間は、スクール休講となりますので、お間違いのないようお願い致します。

尚、13日（日）～15日（火）の3日間は休館日となります。



# 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

H29年度  
8・9月号

## 今年の夏も水分を取って快適にトレーニング！

夏になると、「脱水状態にならないよう小まめに水分補給をしましょう。」と言う呼びかけをします。では実際に水分が不足すると、どのような影響が出るのでしょうか。水分が不足すると血液の水分も減少するため全身の循環が悪くなり機能低下を招きます。例えば、筋肉の痙攣や便秘、頭痛、また脳卒中や心筋梗塞、熱中症を起こし死にいたる場合もあります。今ではペットボトルが普及して水分補給も気軽にしやすい環境にありますので塩分補給も忘れずお願いいたします。

特にコジャックでは高濃度の水素水を摂取することができます。これは作りおきした水素水ではなくは作り立てを提供するサーバーだからできる水素濃度（1.4～2.0の高濃度水素）で、体にいい状態で取り入れることができます。

（各メディアで問題となっているのは作り置きしている間に水素濃度が下がっているものでコジャックでは定期的に水素濃度を測定して確認しています）

ぜひ体の中から改善し健康で活動的な夏にしていきましょう。



所長  
井上茂明

## 今月のオススメ！ ストレッチポール



担当  
岡山コーチ

岡山コーチが初めてレッスンを担当したストレッチポールですが、2ヶ月が経ち参加する会員様も徐々に増え好評を頂いております。ストレッチポールは、身体全体がほぐれてリラックスできることで大変気持ち良く、疲れ切った身体と心を癒してくれます。その他、血行が良くなる様々な効果があるので、健康増進にも繋がっていきます。今まで、スタジオでレッスンを受けたことがない！という方におススメです。運動が初心者の方でも、気軽に身体をほぐす事が出来ます。ぜひ一度、体験してみてください。お待ちしております。

毎週金曜日 20:10～20:40 スタジオ2

## 【トレーニング情報】～食生活の見直し～

健康な生活を送るには、定期的に適度な運動を行うことは勿論ですが、食生活についても見直しが必要です。バランスの取れた食事を摂ることで運動効率が上がり生活習慣病の発症を防ぎ、健康的な生活を送る事が出来ます。では、「何を、どのように食べたらよいのか」ですが、文部省、厚生省、農林水産省が2000年に発表した指針をご紹介します。①食事を楽しむ。②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。③



④主催、副菜を基本に、食事のバランスを。⑤ご飯など穀物をしっかりと。⑥野菜、果物の、牛乳、乳製品、豆類、魚などを組み合わせて。⑦食塩や脂肪は控えめに。⑧適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。⑨食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も。⑩調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。⑩自分の食生活を見直す。簡単にまとめると、バランス良く摂る事が大切になります。食事トレーニングの一部と考えてみましょう！



## マナー向上委員会 使用したマシンの汗のふき取りのご協力を！

日頃から、館内美化にご協力頂きまして誠にありがとうございます。トレーニングジム内でのマシンの使用についてですが、マシン(有酸素系・ウェイト系)やストレッチマットをご利用されましたら、タオルで汗を拭き取って頂きますようお願い申し上げます。イス・背もたれ・パッドなど、身体が触れていた部分も汗をかいていますので濡れていることがあります。皆様に気持ちよくトレーニングジムをご利用いただく為に、ご協力の程宜しくお願い致します。



## マスターズNEWS 2016年全国50傑ランキングに入りました！



各マスターズの大会で活躍されている青山圭子（あおやまけいこ）さんが、2016年の全国50傑ランキングで見事ランクインされました。

女子100m自由形 75歳～79歳区分 1分43秒90 27位

普段から長い距離を泳がれる事で、体力を維持・向上されています。マスターズ特別練習会では、ダッシュ練習も取り入れた事により、以前のスピードも戻ってきました。前回の第72回STGマスターズ大会においては、1分44秒85の記録を残されました。2016年に続き、2017年のランクインも目指し日々練習されています。皆様も、自己の記録を知り、その記録に挑戦してみましょう！



## 第4回コジャックゴルフコンペ

今回のコンペは第3回でホールインワンを出された谷口様の「おめでとうコンペ」でもあります。商品のご提供もいただき、楽しさ倍増！ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

- 【期 日】 9月25日（月）
- 【会 場】 比良ゴルフ倶楽部
- 【スタート】 8時54分スタート 集合8時40分予定
- 【会 費】 1,500円 申込時にフロントにて
- 【プレー費】 10,800円 昼食・表彰式飲み物など含む
- 【表 彰】 優勝～3位、各とび賞、BG、ドラコンなど



## 忘れ物や落し物にご注意下さい！

最近、フロントでは皆様の忘れ物や落し物をお預かりすることが多くなりました。「荷物が多くてうっかり…」という声をよくお聞きしますので、今一度忘れ物や落し物にご注意して頂きますようお願い申し上げます。尚、フロントに届きました忘れ物や落し物につきましては、1ヶ月間お預かりしております。また、物の入れ替わりを防ぐためにも、ロッカーキー管理を徹底して頂きますようお願い致します。



8月は、毎週月曜日と13日（日）～15日（火）が休館日となります！