



# NSP 高知スイミングスクール

## 夏の短期教室 受付中!!!

7/25~7/28 の 4 日間の短期教室があります。  
応募内容は、チラシや HP をご確認ください。  
たくさんのご応募お待ちしております。



## 平泳ぎの泳ぎ方は？

みなさんこんにちは！

今回は、平泳ぎの泳ぎ方についてご紹介します☆

- ①両手同時に円を描くようにして、上体を持ち上げましょう。
- ②胸の前で手を合わるようにして、呼吸をしよう。
- ③手を伸ばし、足をひきつけましょう。平泳ぎキックです。
- ④キック動作が終わったら、けのびの姿勢にしましょう。

①



②



③



④



写真のとおり、① → ② → ③ → ④ → ① と戻ります。

たくさん練習をして、マスターしよう！！

## 七夕について!!!



7月は七夕が行事で行われますが、織姫と彦星が一年に一度天野川で出会うというお話は有名ですね。なぜ笹に短冊や飾りをつけるのか疑問になり、調べてみました。ご紹介します。

笹は日本で古くから「神聖なもと」とされているとのことで、笹の葉にお供え物を飾ったり、神事によく使われていることや、天に向かって真っすぐ伸びることなどから、七夕の行事にも神聖な笹が使われたのではないかとされています。

笹の葉には抗菌作用もあるから安心ですね。

願いを込めた短冊を神聖な笹につるせば、願が叶うかもね。

早速、私も願を書き、つるしました。

NSP 高知に願を書き、笹につるしに来てね！！



今回の担当者：鈴木コーチ

## 7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 定休日	4	5	6	7	8
9	10 定休日	11 8月分各種 提出期限	12	13	14	15
16	17 定休日	18	19	20 8月分月会費 納入期限	21	22 進級テスト
23	24 定休日	25 進級テスト 短期教室	26 進級テスト 短期教室	27 進級テスト 短期教室	28 進級テスト 短期教室	29 スクール休み
30	31 定休日					

## 8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 定休日	8	9	10 9月分各種 提出期限	11	12
13	14 定休日	15	16	17	18	19
20	21 定休日	22 9月分月会費 納入期限 進級テスト	23 進級テスト	24 進級テスト	25 進級テスト	26 進級テスト
27	28 定休日	29 スクール休み	30 スクール休み	31 スクール休み		

### ～スクール時間～

クラス	曜日	時間	
ジュニア	火～金	16:10～17:05	17:25～18:20
	土	13:30～14:25	14:45～15:40
育成 ジュニア	火～金	18:30～20:00	
	土	16:00～17:30	

- ①月曜日は定休日となります。
- ②月4週制のスクールですので、第5週目はスクールお休みとなります。  
※月により変更になる場合もありますので、カレンダーを必ずご確認ください。
- ③進級テストは4回目の練習時間内に行います。
- ④月会費は前納制です。翌月分月会費を期日までに受付へ納入ください。
- ⑤進級テスト期間中のみプールサイドで見学できます。