



# NSP 高知スイミングスクール

**暖かくなりプールに行きたい！！**  
暖かくなるとプールが恋しくなりますね。



夏は水泳で運動不足を  
解消してはいかがでしょう？  
元気に夏を過ごしましょう！！



## バタフライの泳ぎ方は？

みなさんこんにちは！

今回は、バタフライの泳ぎ方についてご紹介します☆

① 1回目のキックで前方に体重移動します。  
おしりを上げ、少しもぐりましょう。

② 徐々に水をかきはじめ、2回目のキックが  
蹴り終わるころに、手のかきも終わります。

③ 両手を水面に出し、手に戻しながら呼吸しましょう。  
両手を前に戻すと同時に1回目のキックをします。

写真のとおり、① → ② → ③ → ① と戻ります。  
たくさん練習をして、マスターしよう！！

①



②



③



## 楽しい夏休み！！



8月、夏休みに入りましたね。夏といえば夏祭りや花火大会などがあります。  
夏祭りには屋台がたくさん並んでいます。私は屋台でたくさん食べるために、お祭りに行きます☆☆

でもなぜお祭りにはたくさんの屋台が並んでいるのか、気になったので調べてみました。お祭りに屋台がたくさん出るのは、神様も人が集まるにぎやかな場所があるとより多くの人が集まることからだそうです。

確かに屋台の数や種類が多いお祭りには、人が多い気がしますね。  
子どもたちからも「お祭りでかき氷食べるー！！」「お祭り行くー！！」と  
嬉しそうな声を聞くようになりました。暑い日が続いているので、水分補給・休憩  
をしっかりとして

夏休みを楽しんでください(\*^\_^\*)



今回の担当者：山下コーチ

## 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		

## 9月カレンダー

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

高知県高知市北端町 100 番 高知中学高等学校内  
☎088-855-7088  
NSP 高知スイミングスクール