



NSP 高知スイミングスクール

紹介キャンペーン実施中！！ 3月末までに・・・

ご紹介いただいた方には、特典として翌月月会費を **1,000 円割引！！**

入会者特典として、入会金 3,000 円を **0 円！！**

スイムノートを **プレゼント！！**

このチャンスに、ご入会をお考えの方にお知らせください。
一緒にプールを始めましょう！！

クロールが泳げるようになるためには？

みなさんこんにちは！クロールが泳げるようになるためには何が大切かを紹介します☆

① 肩から大きく腕をまわす

クロールの推進力は腕です。腕を大きく回すことがとても大切です。回す腕が前から後ろに回ったところで、肩をグッと開くようにすると、肩から腕を大きく回すことができます。

② 正しい息つき

ポイントは水中で息を吐くこと。水中で息を止めてしまう人が多いです。これでは十分に息を吸うことができず、苦しくなっていく、長い距離を泳げません。水中で鼻から「ソー」と長く吐き、顔を上げたら「パッ」と口を開けて、息を吸いましょう。

③ 息継ぎのタイミング

腕の回転と息継ぎのタイミングを合わせましょう。

手を回しはじめたら横を向いて息を吸い、腕が水面に戻る前に顔を水につけます。顔を上げるときは、伸びている腕を枕にするイメージで、頭が伸びている腕から離れないように、真横を見るようにしましょう。

たくさん練習をして、クロールをマスターしよう！！



ストレッチ♪

さまざまなエクササイズがありますが、私は朝起きたら 30 分程度ストレッチをしています。健康増進や体質改善、運動前のケガ予防なども考え、継続的にストレッチをしています。腰痛持ちの私ですが、ここ 3 年ほどは痛みがなくなりました。ストレッチを行うことで、関節の可動域が広がり、体が軽くなった気がします。朝ごはんもおいしく、一日の気持ちいいスタートとなります。新型コロナウイルス感染症対策の自粛などで運動不足になりがちなので、お家でできる事をしていきたいと思えます。みなさんも健康な身体づくりをしましょう！！

今回の記事の担当：鈴木コーチ

4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 5月分各種 提出期限	13	14	15	16
17	18 定休日	19	20 5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。