



# NSP 高知スイミングスクール

## 新学期のみなさん！！

新学年のみなさん、おめでとうございます。  
春になり新しい習い事として、プールはどうか？  
6月からスタートできるように、「新学期キャンペーン」を実施します。

入会特典として、入会金 3,000 円を **0円！！**

スイミングキャップ・ワッペン・スイムノートを **プレゼント！！**  
このチャンスでプールを始めましょう！！

## 背泳ぎが泳げるようになるためには？

みなさんこんにちは！

今回は背泳ぎが泳げるようになるためには何が大切かを紹介します☆

背泳ぎでもっとも大事なことは姿勢です。

たくさんキックをしても姿勢が悪ければ、浮きませんし進みません。まずは水面に対して、水平になるようにしましょう。

少し胸を張り、あごを引き、天井を見ましょう。おへそも天井です。

息をたくさん吸って、おなかに空気をたくさん入れ、浮き袋にしましょう。

鼻から水が入りやすいので、必ず鼻から息を吐きましょう。

まっすぐ浮くことができたなら、キックをしましょう。

膝がでてしまうと、自転車漕ぎになって進まないの、膝は水面から出さずにしましょう。

手はリズムよく交互に回しましょう。

耳までつけるようにまっすぐにのびし、きおつけするようにしましょう。

たくさん練習をして、背泳ぎをマスターしよう！！

## やる気がおきない・・・



5月になりゴールデンウィークはどうお過ごしになられますか？

友達と遊んだり、家族でお出かけしたりと、いい休日が過ごせますね。

しかし、ゴールデンウィークを過ぎて、ひと段落する頃から、「やる気が出ない」

「体がだるい」という症状が現れる方がいると思います。それはまさしく、「5月病」です。

5月病の症状として、「ネガティブ思考になる」「頭痛・腹痛」「集中力の低下」とさまざまあります。

対策として、栄養バランスのとれた食事と睡眠を心掛けましょう。

私は今が旬の春キャベツをよく食べるようにしています。

新年度を迎え、心機一転一緒に頑張りましょう！！

今回の担当者：鈴木コーチ

## 5月カレンダー

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