



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！！

平泳ぎが泳げるようになるためには？

みなさんこんにちは！

今回は平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☆

平泳ぎの足は、両足同時にひきつけます。
注意する点は、つま先は外に向けます。
そのまま、円を描くように、両足を閉じましょう。



手の動かし方は、円を描くように、胸の前で上体を上げ呼吸をしましょう。
呼吸の時は、手の動作を止めず、手を伸びきる前に頭を入水させます。

平泳ぎは、手と足のタイミングが大切です。

たくさん練習をして、平泳ぎが泳げるようになろう！！

山登り

新緑の真っ只中の五月の中旬の定休日。ひょんなことから山登りに行く事になり、ラジエーションハウスに勤務してらっしゃる大先輩（70代）と山登りに行って来ました。

高知市にある筆山から鷲尾山まで、約6キロです。

超初心者向きなのでほとんどが緩やか・・・

（ですがアップダウンの続く道は、30年ぶりの私には苦痛）途中、土佐塾中・高を横切り・・・

ゼーゼーハーハーと休憩し、なんとか先輩のペースに合わせようと必死でしたが、何回も遅れをとり、1時間弱でやっと頂上まで登りました。

山頂では、晴れた日には足摺岬・室戸岬まで見えるそうですが、残念ながらあいにく曇りで見えませんでした。

山頂まで一休みしてたらびっくり・・・私たちの後から来た人は、短パン・タンクトップ帽子・サングラスで走ってきて「こんにちはー」と挨拶した後、またすぐ走って降りて行きました。「ええっー（汗）」皆さんも気分転換。山登りも良いですよー！！

下山して帰り道、整体に行きました◎



今回の担当者：和田コーチ

6月カレンダー

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

7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 8月分各種提出 期限	13	14	15	16
17	18 定休日	19	20 8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
31						

～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。