



# NSP 高知スイミングスクール

## 夏の短期教室受付中！！



7/26～29 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



## バタフライが泳げるようになるためには？

みなさんこんにちは！  
今回はバタフライ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 1 回目のキックで前方に体重を移動しましょう。  
水をかきはじめ、徐々に上体を前方に上げましょう。
- ② 2 回目のキックと同時に呼吸しましょう。  
両手同時に水面に対して並行に手に戻しながら顔つけをしましょう。



ちなみにバタフライの泳ぎ方は、1928 年のアムステルダムオリンピックでドイツの選手が平泳ぎに出場した際、手を水上に出す動きで泳ぎ出したことが現在のバタフライの泳ぎになったと言われています。

当時のルールでは手を左右対称に同時に動かすことだけが決められていたので、このような泳ぎ方が生まれたそうです。

バタフライキックのドルフィンキックはなんと、日本人が考案したそうです。

たくさん練習をして、バタフライが泳げるようになろう！！

## もうすぐ夏休み！

もうすぐ夏休み！みんな楽しみですよ☺  
暑くなるとプールや川・海など水遊びが楽しくなる季節です。  
コーチたちもお水が大好き!!  
楽しい反面この時期は水難事故が多く発生します。  
子どもの水難事故はどこで一番起きていると思いますか？



「海かな…」と思う人が多いかもしれませんが、正解は「川」です。

それも水泳や水遊び中に起こる事が圧倒的に高いそうです。  
高知県はきれいな川が多く、小さな小川や田んぼなどに引かれている用水路など水辺が多いです。  
よく私も車で移動中、夏になると学生が鏡川で橋の上からダイブ!!しているのをよく見かけます。正直、怖いです。  
子どもたちだけで川や海には行かず、必ずお母さんやお父さんなどお家の人と行きましょう。  
スイミングに通ってくれているみんなは、とても上手に泳げますが、自然の流れには勝てません。  
気を付けて楽しい夏休みにしましょう。

今回の担当者：白川コーチ

## 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						

## 8月カレンダー

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