



NSP 高知スイミングスクール

入会金無料キャンペーン実施します！！

8月・9月に入会すると入会金 3,000 円を **0** 円

この夏、いっしょにスイミングを始めよう。
お友達もできて、楽しいよ♪



個人メドレーの順番は？

みなさんこんにちは！

今回は個人メドレーの順番とターンを紹介します☆

バタフライ → 背泳ぎ → 平泳ぎ → クロール の順番です。

- ① バタフライから背泳ぎのターンは、必ず両手で壁にタッチをして、上体反らせて、仰向けになります。壁を蹴り出す姿勢は背泳ぎスタートと同じです。
- ② 背泳ぎから平泳ぎのターンは、手を伸ばして壁にタッチします。タッチした腕の方に体をひねり、横向きになりながら方向転換し、両足を壁に向け蹴り出します。
- ③ 平泳ぎからクロールのターンは、バタフライと同様に必ず両手で壁にタッチをしましょう。左手を壁から離し、右手を水面上に戻し方向転換します。両足を壁に向け蹴り出します。

最後のクロールで、元気よくタッチをして、ゴーーーーーール！！！！

個人メドレーはバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順番で泳ぎますが、ターンのコツが違いますので、たくさん練習をして、個人メドレーが泳げるようになろう！！

ちなみに、4人で泳ぐ【メドレーリレー】の順番は、
背泳ぎ → 平泳ぎ → バタフライ → クロール です。

涼しくなるヨガの呼吸法！

夏本番がやってきました☺ 冷たいジュースやアイスがおいしいですね☺ ♪
そんな暑い夏にもピッタリなヨガの呼吸法を紹介したいと思います。
口から吸って鼻から吐くシータリー呼吸法です。



- ① ラクな姿勢で座り、上半身はリラックス。息を吐き出します。
- ② 舌先を少し出し、ストローのように丸め「シー（スー）」と音を立てながら、ゆっくりと息を吸います。
- ③ 冷たい空気が入ってくるのを感じながら、口を閉じ鼻から温かい空気をゆっくりと吐き出します。
- ④ 2と3を繰り返していきます。

どうですか？

ひんやりと冷たい空気（風）が口の中から、のどへ流れ込んできて、鼻からは体の中の温かい空気が出ていくのが分かると思います。

シータリー呼吸法は体の熱を冷ます効果があります。イライラした時や気分転換をしたい時にもオススメです。普段の生活では口を閉じ、舌は上アゴに付けて鼻呼吸をしましょうね。

今回の担当者：光富コーチ

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			

9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 定休日	6	7	8	9	10 10月分各種 提出期限
11	12 定休日	13	14	15	16	17
18	19 定休日	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 進級テスト
25	26 定休日	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