



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！！

9月中に入会手続きをすると
なんと・・・3,000円が0円
この機会に、スイミングを始めよう。



水の特性とは？

みなさんこんにちは！

今回は陸上では感じれない、「水の特性」を紹介します☆

① 水の物理的特性

- 水温 1：水中の熱伝導率は、空気中の25倍とされています。
2：3つの温感帯があります。①下感温度帯 ②温感温度帯 ③冷感温度帯
- 浮力 1：アルキメデスの原理。水中では物体が排除する水の重さで浮く力です。
2：水深によって荷物負荷が変化します。※過重負担。浮力による荷物が減ります。
- 水圧 1：水深1mで0.1気圧が増えます。
- 抵抗 1：水の密度は空気の800倍以上とされています。
2：4つの抵抗種類があります。①造波抵抗 ②渦流抵抗 ③摩擦抵抗 ④形状抵抗

水中運動は、「水」がもっている特性を利用することで、陸ではできない運動も可能になります。

「水の特性」を有効に活用すれば、効果的な運動を行うことができ、水中の楽しさを感じることができます。技術の向上にもつなげましょう。

スポーツは楽しい！！

毎年夏になると、甲子園が始まり、私は毎日テレビを見ています。

優勝チームの予想をしたり、トーナメントの予想をするのが楽しいです。

個々の選手を応援するもの好きですが、チームに物語があり感動します。

今年は特に敗者チームを見ると泣けますし、勝者チームは応援したくなります。

昨年の優勝校も一回戦で負け、春の甲子園の優勝校も準々決勝で負け、今年の夏の甲子園の優勝校の予想が楽しく、決勝戦もテレビで見ましたが楽しかったです。

10月に行われる、プロ野球ドラフト会議の候補者に、応援していた選手が選ばれるとうれしいですね。その後の活躍も気になりますから、野球に限らず、スポーツは物語があり、ほんとに楽しいです。

みなさんはスポーツをしていますか？身体を動かすことは、健康にもつながるので、ぜひやりましょう！！私は最近ゴルフを始めました。汗を流し、健康な身体作りをしましょう！！

今回の担当者：鈴木コーチ

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	

10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 スクール休み
2	3 定休日	4	5	6	7	8
9	10 定休日	11 11分各種 提出期限	12	13	14	15
16	17 定休日	18	19	20 11分月会費 納入期限	21	22
23	24 定休日	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 進級テスト
30	31 定休日					

～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