



NSP 高知スイミングスクール

無料体験実施しています!!



通常クラスの生徒と一緒に
スイミングスクールを体験できます。
ぜひ、お問い合わせください。



蹴伸びについて

みなさんこんにちは!

今回はビート版蹴伸びについてご紹介します☆



- ① 両手をビート版に乗せ、頭を入れます。
- ② 両足を壁につけ、壁を蹴り、水平姿勢で浮かしましょう。
- ③ 両足を床につけ、顔を上げて呼吸しましょう。



【注意事項】

- ・顔を入水する際に、しっかりと入れましょう。
- ・立ち方は、両足を胸に抱え込むように曲げ、両足を水底につけましょう。

出来るようになったら、ビート版なしで、蹴伸びをチャレンジしよう!!



🦇🎃👻 10月といえば・・・!?

10月になると、朝夕と涼しくなり、紅葉も早ければ見れますね。

行事やイベントも多く、楽しい時期ですね。10月と言えば『ハロウィン』ですね!!

もともと、ハロウィンとは、どのようなお祭りか分かりますか? 10月31日になると、魔女が現れて子どもを連れ去るなど、悪さをする日だと恐れられていたそうです。そこで、お化けの仮装をして魔女を怖がらせて追い払っていたそうです。また、魔除けのために「かぼちゃ」にお化けの顔をくり抜いて飾るみたいですよ。

ハロウィンの時に使う有名な言葉に「トリックオアトリート」という言葉がありますが、どんな意味か分かりますか? 「お菓子をくれないと、いたずらをするぞ」という意味だそうです。31日はみんな、「トリックオアトリート」と言いましょ!!

また、10月10日は『スポーツの日』です。もともと「体育の日」だったのですが、「体育」という言葉だと、学校の授業などの教育的なイメージが強くなりがちで、「もっと幅広くスポーツの楽しさや、すばらしさを知ろう」ということで、2020年の東京オリンピックをきっかけに『スポーツの日』という名前が変わったとのこと。

10月は過ごしやすい気候になり、ご家族やお友達とお出かけする事も多くなるでしょう。

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋など、みなさんはどのように過ごしますか。

今回の担当者：鈴木コーチ



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月分各種提出期限	12	13	14	15
16	17 定休日	18	19	20 11月分月会費納入期限	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					

11月カレンダー

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