



# NSP 高知スイミングスクール

明けましておめでとうございます。

本年も NSP 高知を

よろしくお願い申し上げます。



## 冬こそプールで体を鍛えよう！！

みなさんこんにちは！

冬は、プールに入った瞬間に「冷たい」と感じますよね。

この「冷たい」という刺激を受け、自律神経、心臓などが体温を維持しようと働き始めるそうです。

人間が兼ね備えている身体機能のひとつに、「体温を一定に保つ」ことがあり、気温や水温といった温度変化にも、体温を一定に保とうとする体温調節機能があります。寒い時に震えるのは、少しでも筋肉を動かし熱を生み出そうとするためです。

人間は冷刺激を感知すると血管は収縮します。

収縮した血管に対しても大きな力で体の隅々まで血液を行き渡らせようとするので、心臓に負荷がかかってきます。

子どもは血管がやわらかいので、血流量の増加という負荷によって、血管がさらに鍛えられるだけでなく、心臓の働きにもよい効果を与えるそうです。

真冬でも短パンや T シャツで過ごす「子どもは風の子」は血流の調整による体温調節が容易で、寒い中でも走り回り体が温かくなりますね。

プールに来て、自律神経・心臓をきたえよう！！

## A Happy New Year

新年明けましておめでとうございます！

新しい年の始まりです。

みんなは神社やお寺に初詣に行きましたか？

コーチは神社（潮江天満宮）とお寺（薬王寺）、両方に行ってきました。

昨年のお礼と今年のお願いをしてきました。

事故やケガもなく、みんなと楽しく練習ができる事はコーチ達にとって

とても幸せなことです。みんなも 2023 年もしっかり食べて

風邪や病気に負けないように学校に水泳や習い事を頑張って練習していきましょう(^▽^)

2023



今回の担当者：白川コーチ

## 1 月カレンダー

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

## 2 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 3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 3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				

## ～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