



# NSP 高知スイミングスクール



## コロナ感染症予防。



当施設では、安心・安全で通えるよう  
感染拡大防止対策を実施しております。

皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

## クロールの手回しを覚えよう！！

みなさんこんにちは！

今回は、クロール手回しについてご紹介します☆

- ① バタ足を止めないこと
- ② 手を大きく回すこと（ひじを曲げない）
- ③ 頭をしっかりと水中に入れること

この3点は注意しましょう。

手に意識が行くと、バタ足がおろそかになります。  
大きく手を回すことで、よく進み推進力となります。  
蹴伸びの姿勢を崩さないように、身体を一直線に  
することで、水の抵抗を少なくしましょう。

焦らず、一つ一つゆっくり丁寧にやりましょう。  
たくさん練習をして、マスターしよう！！



## 節分について



『鬼は外！福は内！』2月3日（金）は節分ですね。  
邪気を払い、無病息災を願い、豆をまくのが「節分」という行事です。  
そこで正しい豆のまき方をみなさんは知っていますか？



- ① 前日までに、炒った福豆を枡に入れ、神棚に供えましょう。
- ② 豆まき当日は20時から22時くらいの時間帯にすると良いと言われています。
- ③ 福豆を入れた枡は、左手で胸のあたりで持ち、右手で下手投げで豆まきをしましょう。
- ④ 玄関、窓、戸口などを開け放ち、奥の部屋から順番に「鬼は外！」と声をかけながら豆をまきましょう。
- ⑤ 豆まきが終わったら、すぐに戸締りをして、「福は内！」と部屋に向かって豆まきをしましょう。

私は毎年、家族全員と豆まきをします。正しい豆まきをしてみてください。  
鬼を追い出して元気な姿をプールで見せてくださいね(^v^)

今回の担当者：三木コーチ

## 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				

## 3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 4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 4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	29 スクール休み	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。