



無料体験実施中！！



初めてのプール、体験してみませんか？
入会キャンペーンも同時開催中！！
詳しくはお問い合わせください。



クロールが泳げるようになるためには？

みなさんこんにちは！クロールが泳げるようになるためには何が大切かを紹介します☆

① 肩から大きく腕をまわす

クロールの推進力は腕です。腕を大きく回すことがとても大切です。回す腕が前から後ろに回ったところで、肩をグッと開くようにすると、肩から腕を大きく回すことができます。

② 正しい息つき

ポイントは水中で息を吐くこと。水中で息を止めてしまう人が多いです。これでは十分に息を吸うことができず、苦しくなっていき、長い距離を泳げません。水中で鼻から「ソー」と長く吐き、顔を上げたら「パッ」と口を開けて、息を吸いましょう。

③ 息継ぎのタイミング

腕の回転と息継ぎのタイミングを合わせましょう。

手を回しはじめたら横を向いて息を吸い、腕が水面に戻る前に顔を水につけます。顔を上げるときは、伸びている腕を枕にするイメージで、頭が伸びている腕から離れないように、真横を見るようにしましょう。

たくさん練習をして、クロールをマスターしよう！！

4月はドキドキとワクワクがいっぱい

4月になりました。新年度の始まりです。

4月は入学や入園、学年が1つ上がり、新しいお友達や先生に会えるのが楽しみでもあり、少し不安でもありますね。

新しい事に出会うことや、新しい事に挑戦することは、とてもドキドキします。

でも、そのドキドキを過ぎれば、今度はワクワク！！

楽しみがたくさん増えてきます。

スイミングのコーチ達も、お兄さん・お姉さんになった皆さんに会えるのを楽しみにしています。

そんな皆さんと練習してたくさんワクワクをコーチ達と見つけましょう！！



今回の担当者：白川コーチ

4月カレンダー

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

5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 定休日	2	3	4	5	6
7	8 定休日	9	10 6月分各種 提出期限	11	12	13
14	15 定休日	16	17	18	19	20 6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			

～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