



## 寒さに負けない「強い身体」を作しましょう！

いよいよ秋を迎えましたが、近年は気温に波があり、暖かい日があれば、寒く空気の乾燥もあってか風邪や体調不良による欠席や、保護者の方から「プールに入ると風邪をひくからお休みします」や「秋や冬にプールはちょっと…」との声が目立つ季節となります。しかし、KSCでは秋や冬でも快適に泳ぐことが出来る環境作りを進めております。

①大プールも幼児用プールも楽しんでレッスンが行える30℃～32℃の水温や室温を保ち、寒くない環境を整えています。

②プールレッスン終了後は、子ども達に暖かいシャワーを長めに浴びて頂き、採暖室にて髪の毛をしっかり乾かす、身体を十分に温めてから送り出す事を行っていきます。

③プールや体操の後はきちんと身体を拭いてから着替えるなどの指導を行います。

みなさんも、こういった習慣をつける事で風邪をひかないように予防をしていきましょう。

そして、往復の服装にも気をつけましょう。防寒を備えた服装で特に頭、首回りを暖かく出来るようにしてください。特に小さいお子様は保護者の方の協力も必要となります。この季節にこそ定期的な運動習慣を継続し、強い身体作りをすることで元気に秋と冬を乗り切りましょう！

また、第14回STGスプリントグランプリにご参加ありがとうございます。この大会は大会運営を中学生以上の選手達が競技役員も行うことで、子供達の自主性を重んじた他に類を見ない水泳大会です。

こういった大会の出場者の皆さんには素晴らしい体験となる事でしょう！スポーツとしての水泳の楽しさを味わって下さい。参加して頂くお子様ひとりひとりの活躍と健闘を期待しています。



所長 早田 隆

## 「すくすくカリキュラム」2歳半からは☆幼児特別クラス

2歳半を過ぎたらベビースイミングから幼児特別クラスへ移り、母子分離から自立心を育みましょう。幼特に通う子供達は半年で、こんな成長を見せてくれています。

- ①「家でも自分で着替える」といった自立心の成長や「友達と一緒に片付けをする」といった協力の芽生えがでてきています。
- ②＜体操＞グーパージャンプ・前転 ＜水泳＞顔を1人でつける・バタ足が上手になったりと運動に関する面でもたくさんの成長が見られます。

### 10月の幼特っ子はこんなことにチャレンジ！



幼特担当  
小西 史華

体操種目…ボール運動  
制作…ハロウィン  
水泳…顔つけや、バタ足・ビート板浮き  
これからも、嫌い・やりたくない・恐怖心を少しずつ取り除き、体操も水泳も自分から進んでチャレンジしていけるようサポートしていきます。

### 幼児特別クラス

曜日：火・木・金  
時間：10:00～12:00  
対象：2歳半～  
内容：体操・制作・水泳・季節の歌

## GYMNASTICS たいそう ～HEART & BODY～

苦手だったとび箱も今は大得意！



KSCの体操では、「heart&body」をテーマに、バランス感覚や柔軟性・敏捷性などの強い身体と「挨拶」や「順番を並んで待つ」などの心を身につけ、協調性や社会性の向上を目指しています。

### 10月はとび箱運動！

【苦手を得意！】とび箱を苦手と感じる理由に「怖い」という声を良く聞きます。この「怖い」という恐怖心を普段の練習で少しずつ取り除きます。まず、跳び箱を使わずに「走る」・「踏込動作」・「踏切動作」を繰り返し練習します！普段の遊びの中に「両足ジャンプ」・「ケンケン」・「スキップ」を取り入れる事で、脚力がついていくので跳び箱も無理なく跳べるようになっていきます。焦らずに基本動作を繰り返し練習をおこなっていきましょう。そしてどんどん新しい事にチャレンジしていきましょう。

## ホップ月ステップ月今月のねやがわスポーツ大賞！



藤本 稀介君  
(小 1)

きすけ君は自分の身長より高い10段の跳び箱も、余裕のあるジャンプで「開脚跳び」や「閉脚跳び」などの多数の技ができて、現在は跳び箱の「転回跳び」にチャレンジしています。技を完成させる為に、跳び箱に手を着くと同時に肘を伸ばし手で押す事を中心に練習に取り組んでいます。

今は、高学年のお兄さんやお姉さんに混ざり、上手な技を完成させるために大きな跳び箱に向かって全力で走り、力いっぱいローター板を踏むことで身軽に跳んでいます。そんな一所懸命にチャレンジする姿は「かっこいい！」です。この調子で諦める事無く1級に向けて頑張りましょう！



## ～スタッフからのお願い～

【スクールバスをご利用の皆様へ】

バスの中では、飲食禁止となります。運転中はシートベルトの着用をお願いします。走行中は歩き回らずに、スクールに到着するまで席を離れないでください。お休み・利用の変更をされる際はクラブへの連絡を必ずお願いします。



【施設にあるものは大切にしてください】

・壁やロッカーを叩いたり、蹴らないようにしましょう。  
施設内の備品などが破損する事が多くなってきました。大きな怪我や事故の原因にもなりますので、壁やロッカーを叩いたり蹴らないようにしましょう。

皆様のご協力を宜しくお願い致します。

# スプリントグランプリ特別練習会のご案内

今年も、当クラブよりたくさんの申込みがありました。初めて大会に出場される方も多いため、大会に向けて、飛び込みや早く泳ぐための練習を行います。是非ご参加下さい。

- 【開催日程】 11月12日(日)・11月19日(日)
- 【時間】 12:30~13:30
- 【内容】 飛び込み練習他
- 【対象】 参加者の本科生のみ



## 覚えておこう!!水泳のルール

競技水泳には、たくさんのルールがあります。今大会で試合を初めて経験する子ども達も多いかと思しますので、失格になりやすいルールを紹介します。

- 【自由形】 クロール以外の泳ぎでも大丈夫!但し、プールの底に立って歩いたり、壁から15M以上潜って進むと失格になります。
- 【背泳ぎ】 常に仰向けの姿勢で泳ごう!ゴールタッチは仰向けのままタッチをしよう!うつ伏せでタッチは失格になります。
- 【平泳ぎ】 常に両手両足を左右対称に動かして泳いでいこう!壁にタッチする時は両手同時でないと失格になります。
- 【バタフライ】 常に両手を左右対称に動かし両足を同時に動かしながら泳いでいこう!壁にタッチする時の片手タッチは平泳ぎ同様失格になります。

## 選手コースだよ! JO・国体結果!



当クラブ所属の吉川 円香(よしかわ まどか)さんが、8月21日~26日に東京辰巳国際水泳場で行われた「第40回 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会」と、9月15日~17日に愛媛アクアパレットまつやま特設プールで行われた「第72回国民体育大会」で活躍をしてきてくれました!

「ジュニアオリンピック」では、100m自由形と200m自由形に出場し、200m自由形をく2分3秒30>5位入賞と素晴らしい結果で泳ぎました。また、愛媛県で行われた「国体」では、大阪代表として4×100Mフリーリレーメンバーに選ばれ、第1泳者として活躍してきてくれました。チーム最終タイムはく3分48秒47>で泳ぎ5位入賞をしました。彼女自身KSCで3歳から水泳を始め、大きな成長をしてきました。そんな彼女が様々な緊張の中精一杯力を出し尽くし懸命に泳ぎきりました。これからも、大きな舞台で活躍できるように頑張ってください。

皆様の応援ありがとうございました。



吉川 円香さん

## カルチャーだよ! ~健康体操+a~



場所を選ばず  
気軽に運動ができる



「健康体操+a」は、より効果的に行うためにウェーブリングを使いながらストレッチやコアトレーニングを実施したトータルコンディショニングプログラムです。ウェーブリングを使う事で、伸びやかなボディアーチや、しなやかな心と体をはぐくみます。リングの形状は、人間の骨盤・肋骨・足底の様々なアーチをイメージし設計され、体の各部位にフィットする安全な設計なので、どなたにでも、簡単に効果的なストレッチをサポート

してくれます。また、リングのWアーチが、今までにない筋肉の「ほぐし」を可能にし、さらに、インナーマッスルにより効果的な「ストレッチ」・「筋トレ」まで活用できる新セルフケア・ギアです。「健康体操+a」で、しなやかな心と体作りを目指しましょう。

### 開催日程

- 曜日: 月曜・木曜
- 時間: 11:30~12:30
- 場所: 体育館
- 担当: 西垣外コーチ

## マスタースだよ! ~STGマスタース飛び込み練習会~

### 飛び込み練習会

- ①10月2日(月)・5日(木) 13時15分~
- ②10月4日(水) 12時45分~

4・5レーンを利用します

10月15日(日)にSTGマスタースに向けて飛び込み練習会を行います。スタート練習やリレーの引継練習を左記の日程で練習会を行いますので、STGマスタースに参加される皆様は是非ご参加下さい。なお、練習会当日フリーレーンの利用時間に変更がありますので、予めご了承ください。



~野外活動担当~  
福田 智史

## 月火クラブカレンダー

10月 9月29日(金) ~10月27日(金)							11月 10月29日(日) ~11月25日(土)						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	*	*	9:30	10/29	10/30	10/31	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	休	*	*	*	*	*	*	*

### 【各諸届期限】

退会…★退会希望月の15日まで  
休会・クラス変更…☺希望月の前月の20日まで  
進級テスト日…白抜き文字  
※振替練習はお取りできません。  
会費引落日…○印 毎月10日  
曜日や時間によって振替が難しい場合があります。予めご了承下さい。  
カレンダーを確認して、お休みされない様をお願いします。  
《休館日のご案内》  
10月28日(土)・11月26日(日)

## KSCねやがわスポーツクラブのWEBを是非活用ください♪

イベントや休講・休館日の案内等の情報が閲覧できます。

<http://neyagawa.ksc-kk.com>

facebook →

