



## 9月も暑さに負けずに！

真夏日、猛暑日、異常気象・・・、毎日のようにこんな言葉を耳にしますが、暦ではもう「立秋」も過ぎて「処暑（しょしょ）」です。皆さんも、学校が始まっていると思いますが、夏休みを引きずっている人はいませんか？ 学校では新学期が始まり、新しい目標に向けて熱心に取り組んでいる人がいる一方、冷たい物を飲み過ぎてお腹をこわしたり、冷房で体調を崩したりしていませんか。私たちの身体はよくできていて、気温が高くなっても体温はほぼ一定に保たれています。恒常性維持の働きによって、血管を拡張したり汗をかいたりして体温が上がるのを防いでいるのです。若いうちはこの機能が十分に働くように鍛えておくことが必要だといわれています。暑いからといって冷房の効いた部屋で過ごせばかりくないで、暑さに負けず、今しかできない活動を楽しんでください。夏休みを引きずっている人は、まずは「規則正しい生活を取り戻す」ことに取り組んでみましょう。具体的には、次のようなことを意識して生活しましょう。

- ・早寝早起きをする
- ・冷たい食べ物（飲み物）を控えて、体が温まるものを食べたり飲んだりする
- ・部屋が冷えすぎないように、エアコンの設定温度に気を配る
- ・ゆっくりお風呂につかる

こういった事に取り組んで9月からもがんばりましょう！



所長 早田 隆

## 成人だより 75TH STGマスタース開催！



10月21日（日）に、エス・パティオ スポーツクラブ（神戸市）で「75th STGマスタース」の開催が決定しました。今大会は、優勝目指していきましょう♪

STGマスタースは開会式から大盛り上がり間違いなし！！個人種目だけでなく、「THEリレー」や「2分間リレー」「多人数リレー」など、チームで盛り上がる種目等もあります。エントリートイムに近づけて泳げると景品も出ます！STGマスタースは初心者の方から世界記録を目指す方までたくさんの方が参加されます。皆様でぜひご参加ください。

併せて、2018年度のマスタース登録も承っています。



～マスタース担当～  
福田 智史

マスタースの最新情報や試合の案内等の情報が閲覧できます。http://stgmasters.ksc-kk.com/



### ★STGマスタース★

10月21日（日）

- ・エスパティオスポーツクラブ
- ・締切：8月31日（木）

その他、詳細は  
担当：福田までお願いします。



## ☆第3回立ち幅跳び大会結果☆

7月度学年別・男女別チャンピオン

年少の部	いとう はやと	くん むらた みづき	さん	体操は、跳んだり、回ったり、捻ったり、様々な運動を行います。その
年中の部	みやわき かいり	くん もちづき りん	さん	中での、“跳ぶ”に注目を置き、3ヶ月に1回、立ち幅跳び大会を行って
年長の部	なかざわ かんた	くん おがわ りお	さん	います。立ち幅跳
1年の部	よこい そうた	くん ふすく あいら	さん	びのジャンプカも
2年の部	にしおか まさと	くん やまもと ほのか	さん	体操には大切に
3年の部	いくた そうすけ	くん うえはら りんか	さん	す！生徒たちの本
4年の部	にしおか ひろたか	くん こやま りさ	さん	気のジャンプがと
5年の部	やまわき あんそに	くん ますだ ていあら	さん	ても印象に残りま
6年の部	ながお しんいちろう	くん くぼ ゆうこ	さん	す(^o^)
中学の部	たのうえ りき	くん にしかわ かな	さん	



ヘッドコーチ  
吉田 智朗

今後とも学校体育での躓きをなくし、一つ一つの技がスムーズに行える様、個々に合わせた練習で細かく丁寧に指導を行わせて頂きます。



http://move-gc.com/



### ★MOVE姉妹校紹介★



## 選手だより

KSCの選手活動は、JO（ジュニアオリンピック）を目標とし日々の練習に取り組んでいます。選手クラスに興味をお持ちの方は担当中村までお問合せ下さい。

## 夏季水泳強化合宿に行ってきました。in丹波篠山



8月1日（水）～8月3日（金）にKSCねやがわスポーツクラブ・姉妹校KSCタナベスポーツアカデミーメンバーとの合宿を「丹波篠山アルパインローズビレッジ」で行ってきました。7月に行われた豊岡合宿に比べ先輩たちに負けじと一つ一つのメニューを真剣に取り組んでくれました。また、初めて合宿に参加した選手も、周りに置いて行かれないように懸命に取り組みました。練習以外でも速く泳ぐ為の勉強会を行い子ども達も真剣な表情で勉強をしていました。この合宿の成果を出せるように今後も日々の練習につとめ全国大会に出場できるように頑張っていきます。9月にはSTG選手権があるので気を抜かず頑張ってください！！

### ○試合の予定○

STG選手権 9月16日(日)  
ラクタブドーム



～選手担当～  
中村 照宏

## 野外活動だより

KSCの野外活動は、年間通して子供達の健全な健康づくりを目的に、四季折々様々な内容のイベントをご用意しています。ぜひご参加ください。



## ★サマーキャンプ2018★

今年も、「奈良県吉野宮滝野外学校」へ、7月29日(日)～7月31日(火)2泊3日でサマーキャンプに行ってきました。今年も、5校合同で、KSC寝屋川からは、11名のお友達が参加してくれました。たくさん日焼けをして元気に笑顔で帰ってきました♪♪「あゆつかみ」・「スイカ割り」・「川遊び」などたくさん遊び、「カレー作り」・「BBQ」・「キャンプファイヤー」など新しいお友達と遊んだ素敵な思い出ができました。

## 15Thスプリントグランプリ開催! 平成30年11月25日(日) ○ラクトラブドーム○

この大会は、30級以上の本科生の子供達が参加出来る試合になります。もちろん、本科生の子供達が良い結果を出せるように特別練習会も実施します。8月にはパンパシ水泳もあり、たくさんの選手が活躍してくれました。みんなもパンパシ選手に負けられないようにカー杯チャレンジしよう!! 「目指せ! 1位奪還!!」

## 家を出る前に持ち物をもう一度確認して下さい!

- ・水泳・体操で使用する用品をご自宅を出る前にもう一度確認を行って下さい。(フロントでの貸し出し数に限度がございます。)
- ・利用されるご自身の用品には必ずお名前を記入してください。(長年利用されていると消えている可能性があります。)もう一度、ご確認をお願いします。

## ～スタッフからのお願い～ 施設のご利用について!

### 【駐車場をご利用の皆様へ】

クラブの駐車場内は**アイドリング禁止**となっております。まだまだ、暑さが残る時期、駐車場利用される保護者の方には、ご不便をおかけ致しますが、駐車する際は、エンジンを止めるようお願い致します。また、安全のため自転車を利用されている方も**順路**に従っての移動をお願いします。

### 【施設にあるものは大切に使ってください】

- ・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様にしましょう
- 駐車場を含む施設内での禁煙にご協力ください。**

## 緊急時の連絡は「LINE@」で行います!

先日発生した地震、西日本を中心とする大雨による土砂災害など地域に多くの被害を出すこととなりました。このような状況では情報を発信しても皆様に届かないケースが多く、電話も繋がりにくいことがあります。事実、このような災害での情報伝達ではLINE@のようなSNSが効果的です。そのことを踏まえ、今後クラブとして情報を皆様にお伝えする方法をLINE@とさせていただきます。

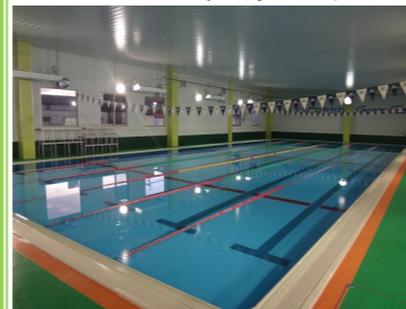
**今後当クラブでは、2018年9月組より臨時休校の電話連絡はおこないません。**代わりに災害に対する情報及び休校などの案内を含め「LINE@」を積極的に活用してまいります。**保護者及び会員の皆様はLINE@へのご登録をお願いいたします。**

休校のお知らせ…災害時、気象特別警報及び暴風警報発令など  
イベントのお知らせ…野外活動、短期教室、マンスリーなど  
お得な情報…割引クーポンなどの情報

※LINE@への登録が諸事情によりできない方で上記のような情報をお求めの場合は、申し訳ございませんが当クラブまでお電話でご確認をお願いいたします。  
※気象特別警報及び暴風警報が発令及び解除された場合の休校の判断は、2時間前とさせていただきます。  
※バスの運行も上記の判断とさせていただきます。  
※警報が出ていなくても通学中の安全を保障するものではありません。保護者様が危険と判断された場合はお休みください。

KSCねやがわ SPORTS CLUB  
**LINE@**  
はじめました。  
QRコードが読み取れない場合はIDで検索してね!  
ID @ksc-neyagawa

## KSCねやがわスポーツクラブのWEBを是非活用ください!



HPではイベントや休講・休館日の案内等の情報が閲覧できます。<http://neyagawa.ksc-kk.com>

Face bookではイベントの写真や動画などの情報を更新させて頂いています。

LINE@と併せてご利用ください

facebook



## クラブカレンダー

9月1日(土) ~ 9月28日(金)							9月30日(日) ~ 10月27日(土)						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	*	*	1	9/30	1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	休	*	*	*	*	*	*	*

【各諸届期限】  
退会…☆印退会希望月の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、お休みされない様にお願いします。

<休館日> 9月29日(土)