

スポーツアカデミー

作成者：福田智史
発行責任者：狩俣智之

タナベマガジン

News

〒610-0362
京都府京田辺市東鍵田73
KSCタナベスポーツアカデミー

7月号

安全訓練を実施しました!



6月26日(月)～7月1日(土)の1週間を、「夏の水中安全週間」とし、実際にレッスンが行われている中で緊急時ベルを鳴らして、その際の動きを確認しました。聞きなれないブザーの音に戸惑いながらも、緊張感を持って全員が行動できていたのは良かったです。今後も十分な安全対策の上、安心してお子様を預けて頂けるKSCタナベを目指してまいります。ご協力ありがとうございます。

成長を支えるのは「運動・食事・睡眠」のバランスです!

日を追うごとに日差しが真夏のものとなり、気温も35度を超える事が珍しく無くなってきました。会員の皆様につきましても、熱中症や水辺の事故に十分注意の上、元気に夏を乗り越えていただけることを願っております。

さて、7月も後半になると子ども達は夏休みを迎えると思います。友達との遊びや家族旅行、習い事の合宿など、様々な予定を立てておられるのではないのでしょうか。ですが、長い休みともなると生活リズムも崩れがちとなります。特に成長期の子ども達にとって「運動・食事・睡眠」のバランスはとても大切です。適度な運動により筋肉や骨にストレスを与え、バランスのとれた食事で栄養を補給し、早寝・早起きの習慣で適正な時間帯に睡眠をとる事で、身長が伸び、免疫力が高まり、身体は丈夫に成長します。クーラーの効いた部屋にずっといる、夜更かしして翌朝は昼間で寝ている、朝ごはんを抜く、などの習慣は身体の成長を停滞させてしまうと言っても過言ではありません。是非お子様と一緒に予定表を作り、1日の過ごし方を考え、健康的な毎日をお過ごしください!

所長 狩俣 智之

夏の短期教室募集中!!

今年も夏休みに短期教室を行います。水泳・体操共に日頃のレッスンに加え、3日間連続で練習を行う事で、一段と技術の上達が期待できます。また、日頃水泳のみ、体操のみにお越しいただいている方は、是非この機会に別の種目にチャレンジしてみたいかご検討はいかがでしょうか? たくさんの方のご参加をお待ちいたしております! 詳細についてはフロントまでお気軽にお尋ねください!!

	日程	内容	対象	時間	参加費	定員
水泳	1期	7/24(月)~26(水)	3歳~小学生	8:00~9:00 (体操10分+授業50分)	・本科 5,500円 ・一般 6,500円	なし
	2期	7/31(月)~8/2(水)				
	3期	8/7(月)~8/9(水)				
	4期	8/21(月)~8/23(水)				

	日程	内容	対象	時間	参加費	定員
体操	1期	7/24(月)~26(水)	3歳~小学生	9:15~10:15	・本科 5,500円 ・一般 6,500円	各20名
	2期	7/31(月)~8/2(水)				
	3期	8/7(月)~8/9(水)				
	4期	8/21(月)~8/23(水)				

	日程	内容	対象	時間	参加費	定員
水泳・体操セット	7/24(月)~26(水)	水泳+体操	3歳~小学生	8:00~10:15	・本科 10,000円 ・一般 12,000円	各クラスに準じます
	7/31(月)~8/2(水)					
	8/7(月)~8/9(水)					
	8/21(月)~8/23(水)					

新しいコーチ紹介

7月3日(月)より、「波多 和成(はだ かずなり)」コーチが、KSC寝屋川より配属になりました。成人・ならびにジュニア・選手コースと幅広く皆様と接します。明るく、楽しいレッスンを提供していきますので、気兼ねなくお声がけください。宜しくお願いします。

【経歴】
選手歴10年(ジュニアオリンピック 3回出場)
指導歴10年(ジュニアオリンピック 1名排出)

専任コーチ
波多 和成

わんぱく教室の変更

7月組より、「わんぱく教室」の指導がMOVE体操クラブに変わります。保育・幼稚園教諭資格を持った「西松 梢(にしまつ こすえ)」コーチが指導を行います。また、併せて指導時間も変更となります。宜しくお願いします。

【変更】
現状：10時~11時30分
変更：10時30分~12時

【経歴】
MOVE体操クラブ 指導歴7年
保育士・幼稚園教諭資格所有

MOVE体操クラブ
西松 梢

選手コースだよ

6月に行われた試合の結果です!!

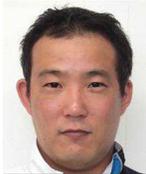
会場：京都アクアリーナ ☆京都選手権水泳競技大会 結果☆ 開催日 2017/6/9(土)・10(日)

6月9日(土)・10日(日)の2日間渡って京都アクアリーナで行われた試合では、12名の選手が頑張ってきました。

京都選手権			出場種目								2017/6/10	
	区分	年齢	1日目				2日目					
1	福田 夢心	D 14	100Fr	1:06.58			50Fr	30.04				
2	松下 奈央	D 13	100BK	1:19.59			50Bk	36.59				
3	大平 暖歩	D 13	100Fr	1:04.45			50Fr	29.71				
4	井上 千賀子	D 13	400Fr	4:55.32			200Fr	2:18.64				
5	磯貝 陽向	D 13					50Fr	30.27				
6	加藤 ひまり	D 13	200M	3:02.92	100Bk	1:27.75						
7	福田 皓大	D 13	100Bk	1:05.60			50Fr	26.86				
8	中田 悠	C 12	100Fr	1:10.24			50Fr	32.71	50Br	44.13		
9	南 薫俊	C 12	100Fr	1:09.97			200Fr	2:29.68				
10	上中 理央	C 11	200M	3:00.18	100Fly	1:23.82	50Fr	32.71				
11	宝関 ひはる	C 11					50Fr	33.03	50Bk	38.39	50Fly	37.78
12	増井 陽太	C 11	100Fr	1:16.31			50Fr	34.10				

各選手達を感じた良かった点と反省点をしっかりと持ち帰り、日々の練習に繋げていく事がこれからの試合への大切なアプローチとなっていきます。7月はJO予選や全国中学予選など、大きな大会に繋がる試合があります。充実の夏にできるように、頑張っていきましょう!!

～7月の試合～	
7月2日(日)	STGジュニア ラクタドーム
7月9日(日)	京都夏季選手権 兼 JO京都予選



選手担当
波多 和成

今月のアカデミーテーマ「礼儀作法」

KSCタナベでは毎月テーマを決め、成長の手助けとなる声掛けをしています。



- 1、はっきりとした**大きな声**で挨拶をすることが出来る。
- 2、はっきりとした**大きな声**で返事をすることが出来る。
- 3、感謝の気持ちを「**ありがとう**」という言葉で伝える事が出来る。
- 4、謝罪の気持ちを「**ごめんなさい**」という言葉で伝える事が出来る。



はい

KSCタナベでは、水泳や体操といった技術的な向上はもちろんですが、スポーツを通して人間的にも多くのことを学んでほしいと考えております。今月は【礼儀作法】をテーマとし、挨拶や返事といったマナーを身につけられるよう声掛けを行っていきます。こういったことは早いうちに身につけておくと、どんな場でも自然に挨拶などができるようになり、大きくなってからも円滑にコミュニケーションが取れる事などに役立ちます。大きな声で自分から返事や挨拶が出来るようになりましょう!

2017年7月

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	★10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2017年8月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	★10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2017年9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	★11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- ...休館日 ☆ ...座振替日
- ...各種手続き締切日
- 7月組テスト ... 17日(月)～22日(土)
- 8月組テスト ... 18日(木)～24日(水)
- 9月組テスト ... 15日(木)～21日(水)



有料体験! 7月15日(土)まで受付中!

イベント案内

7月24日(月)～
夏休み短期教室

7月30日(日)
～8月1日(火)
サマーキャンプ

9月3日(日)
京田辺市水泳記録会

お休みされる時は必ずお電話ください。 **0120-73-7310**

脱水症状に注意して安全に夏をを過ごそう!!



だんだん夏が近づいてきました。汗をかいたら、しっかり水分補給していますか?水を飲まない危険な脱水症状になるということは知っていても、具体的にどのような症状が出るのか知らない方は多いのではないのでしょうか。今回は、脱水症状の原因と症状についてご説明します。脱水症は、体内に入ってくる水分量の減少と体外に出て行く水分量の増加が主な原因です。そのため、以下のようなときには特に注意が必要です。体調不良などであまり食事をとれない時(水分は、飲料だけでなく食事からも体内に取り込まれています)



- 暑い時(汗で多くの水分が奪われます)
 - 嘔吐・発熱・発汗(水分が多く体外に排出されます)
 - 慢性呼吸器疾患(気道からの分泌物が増えるため、水分が多く失われます)
 - 糖尿病(高血糖により多尿になり、水分不足が起こりやすくなります)
 - 脳血管障害や認知症(意識障害や認知障害があると、水分を摂取する量が少なくなります)
- また、水分が体外に出て行く時には、ミネラルも一緒に排出されています。汗をなめると、しょっぱい味がしますよね。それが、ナトリウムなどのミネラルです。ですから、脱水症の予防には水分だけでなくミネラルが欠かせないことを忘れないでください。