

## 身体の動かしやすい季節だからこそ継続を習慣に！

いよいよ10月に入り、肌寒く感じる日も多くなってきました。しかし、寒いからと言って、運動をする量が減ってしまうと、筋肉量が減少→平熱が低下→血流が悪くなる→免疫力が低下、という負の連鎖により、ますますインフルエンザや風邪などのウイルスに身体が負けてしまいます。ですから、寒い冬こそ毎日の運動習慣を大切にしてください、元気に冬を乗り切りましょう。

さて、KSCタナベではクラブのテーマとして「安全で楽しく、上達のあるレッスン」を目指しております。お客様に安心してお越しいただけるよう、安全面に対する配慮はもちろんですが、やはり上達を支えるのは「継続力」です。毎月登録クラスで休まず出席し、長く続けることで苦手だったことも必ず出来るようになります。そして、継続して頂くには成功経験の積み重ねと、楽しさが重要であると考えております。ほめて伸ばす指導を基本とし、楽しみながらいかに上達させられるかを日々研究し指導させていただきます。今月も皆さんが笑顔でクラブにおこしいただける事を願っております。



統括所長  
古川 雅一

## 「寒暖差アレルギー」にならないように！

気温の変化が激しいこの時期、大きな温度差による刺激が鼻の奥を刺激して血管の太さを変え、鼻づまりや鼻水などアレルギー性鼻炎のような症状をおこしてしまうことはありませんか？それはもしかしたら「寒暖差アレルギー」の可能性がります。原因は温度にあわせて身体を調節して適応させている自律神経の乱れと言われています。対策をせずに、症状が悪化すると、ぜんそくになってしまうこともあるので危険です。次の4つの予防策で自律神経のバランスを整え、休まずKSCタナベで運動しましょう！

- ①寒暖差を感じたらこまめに服の脱ぎ着で体温を調節。
- ②冷たい外気に触れる部分を減らす。
- ③マスクをして、鼻の粘膜を暖めつつ、潤す。
- ④自律神経を安定させるため、ぬるめのお風呂でリラックス。



## ～ わんぱくランドの1日 ～

わんぱくランドとは、未就園児の体操教室です。初めてお友達と運動したり、お話を聞いたり「団体行動がきちんと出来る！」「一人で出来たっ！」を練習します。もちろん、運動も70分しっかり行うので、運動神経の成長にも繋がります。小さい時期から身体の使い方を覚えておくと、将来どのスポーツにも役に立ちます！！

### 授業の流れ(例)

10:30	読み聞かせ
10:40	サーキット (体操種目を使って行います)
11:05	水分補給
11:10	トランポリン
11:25	水分補給
11:30	鉄棒
11:45	おやつ
12:00	



授業の始まりは、きちり座って



サーキットでは、色々な運動を行い、身体をいっぱい動かします。



1.2mの巨大トランポリンや鉄棒を使ってバランス感覚なども養います。



時間： 火・金 10:30～12:00  
 対象： 2歳～3歳程度  
 月会費： 週1回 7,560円 週2回 11,880円  
 入会特典： 入会金 100%OFF  
 短パン・Tシャツ・バッグをプレゼント！  
 ※6か月以上在籍される方が対象となります。

在籍が少ない火曜日  
がおススメです！



小さい時期に運動と集団行動を覚えましょう！ 只今、無料体験実施中！



プールからの  
お知らせ！

## ブロック移動対象者について

進級テストの結果、上位ブロックへ移動となるお子様のより早い上達を目指しテスト週の翌週である4週目から上位ブロックへ移動とさせていただきます。帽子の色については進級前の帽子のままでお越し下さい。また、30級に進級された際に必要になるフィンについても4週目の練習時は貸し出しで対応の上、サイズの確認をさせていただきますので、購入時の参考としていただければ幸いです。帽子、フィン共に翌月の練習からご準備いただければ結構です。ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

※週2回お越しいただいている方については、1回目のテストでブロック移動となった場合、2回目のテストを受ける日から上位ブロックへ移動とさせていただきます。  
 ※学校行事等でテスト週をお休みされ4週目に再テストとなる方については、その翌週である1週目から上位ブロックへ移動となります。

★ 選手コースだより ★

京都地域クラブ対抗戦に出場します！！

10月15日（日）京都アクアリーナで京都地域クラブ対抗戦に22名が出場します。8月から行っていた基礎泳力の強化とメンタル面の強化の確認の意味を含めて、非常に大切な大会と位置づけています。ベスト率80%以上（22名中18名以上）・春季ジュニアオリンピックの制限記録の突破。以上2点を目標に頑張ります。

第14回STGスプリントグランプリ水泳競技大会

★11月26日（日）ラクタブドームにて

選手が大会運営するアットホームな水泳大会！

今年はオリンピックと同じ雰囲気味わえる！

①スタート台が違う！

スタート台が国際基準と同様の形になり、後ろに「ハネ」みたいなものが付きました。オリンピックと同じ形のスタート台で自己ベストを！！



②合図が英語になります！

合図も国際大会と同じく、「Take your mark」（テイク・ユア・マーク）になり、オリンピック気分を味わいながらスタートすることが出来ます。



スプリントグランプリで国際選手の仲間入り！

今年はここが違う！



選手担当 波多 和成

★ 野外活動だより ★

いよいよスキーキャンプの予約開始！

2017年12月25日（月）～28日（木）3泊4日（25日夜出発）

いよいよ冬休みスキーキャンプの先行予約が開始します。当スクールが主催するスキーキャンプでは学習と共に仲間と協力して生活する事でお子様の自立心を育む事ができます。また、グレンデでは滑る時間を長く、子供達が満足するまで滑り、夜の宿舎ではスタンツなど盛り沢山のプログラムとなります。さらに、宿泊は有名な黒部観光ホテルで夕食も食べ放題メニュー！皆さん是非ご参加ください。

【会場・宿泊】

長野県鹿島槍スポーツビレッジスキー場  
黒部観光ホテル（夕食は豪華なバイキング！）

詳しくは波多・田中までお問い合わせください。



リピーター率80%以上の楽しさ！！



野外担当 田中 樹希

★成人コースだより

水中ウォーキングで痩せる【効果的な歩き方は??】

水中ウォーキングで痩せる為に効果的な歩き方のポイントは3つあります。

- ①背筋を伸ばした姿勢で歩きます。  
水中で姿勢を良くすると色々な筋肉が使われるので、運動効果が上がります。
- ②少し前に体を傾けて歩きます。  
水の抵抗から腰の負担を軽くします。歩き方はかかとから着地し、しっかりと足全体で歩きます。
- ③歩幅を大きくして歩きます。  
大きくする事で腰回りの大きな筋肉を使う事ができます。



運動の行う時間は20分以上からカロリーが消費されやすいとされています。  
最初はゆっくり歩き、徐々にスピードを上げ40分～1時間位を目安に行いましょう！

オススメプログラム



「ズンバ」ダンスステップを基本としており、初心者の方でも簡単に行うことができます。ラテン系の曲でしっかり汗を流しましょう！

毎週金曜日 11:45～12:30

2017年10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
★	★	★	★	★	★	★

2017年11月

日	月	火	水	木	金	土
29	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
★	★	★	★	★	★	★

2017年12月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	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

有料体験！10月14日（土）迄 + 25日（月）以降分受付中！

お休みされる時は必ずお電話ください。



0120-73-7310