

身体の動かしやすい季節だからこそ注意！

お盆が過ぎると朝晩と日中の気温差も徐々に広がり、体調を崩しやすい季節へと変化してきました。身体を冷やすと免疫力が低下するため、体調不良にもなりかねません。服装を温かいものにしたり、毎日きちんと入浴するといった事ももちろんですが、やはり運動習慣を継続させ、十分なストレッチなどを行う事が血流やリンパの流れを良くし、強い身体作りにつながります。ぜひ心掛けてみてください。

9月に入ると、運動会の練習などが始まる学校が多いのではないかと思います。

そして、例年この時期は怪我による欠席という連絡を多く頂きます。防ぎようのない怪我もありますが、身体の柔軟性が高かったり、自身の体重を支える筋力が十分に身に付いていれば、未然に防ぐことが出来る怪我も多く耳にします。そういった話を聞くと、やはり幼児期からの運動経験が学童期、更には中学・高校の時期の身体作りの基礎となっており、その重要性を感じます。是非、KSCで強い身体づくりを行い、怪我をしにくい身体を目指しましょう！



統括所長
古川 雅一

夏の疲れを解消し冬の備えを、秋に準備！



秋になって「疲れがとれない」「朝起きづらい」…などといった症状が出ていませんか？

この時期は急に一日の気温差が激しくなるので、それに対応しきれずに体調を崩し、「夏バテ」ならぬ「秋バテ」を状態なのかもしれません。夏に無理をした人には、疲れを引きずって、秋にガクッと体力が落ちる人がいます。これは、夏に沢山汗をかいたために起こる体内の水分の消耗（潤い不足）、

体力の過剰な消耗（元気不足）、冷たい物の摂り過ぎなどによる消化機能の低下、冷房による体の冷えといった夏場のアンバランスが原因だと考えられます。

秋は空気が乾燥し始める季節です。乾燥に影響を受けやすい鼻のど、肌、湿気に弱い胃腸などのトラブルが起こりやすい為、カゼなどにかかりやすくなります。夏の汗で奪われてしまった体の潤いをしっかりと補い、本格的な冬の乾燥に備え秋にしっかりと冬の準備をしていきましょう！



速く走れるようになるためには？

運動会のシーズンがやってきました。運動会といえばかけっこ！1等賞になりたい！少しでも観に来てくれた家族にいいところを見せたい！と思う子どもたちも多いはず。また、跳び箱やマット運動の助走、トランポリンのジャンプにも走る時のスピードは大きく関わってきます。そこで、今回は速く走るためのコツについて掲載します。

速く走るためのポイントは大きく分けて3つあります。

- ①腕の振り
- ②身体の姿勢
- ③足の動作

これらのことを意識して走ることによって少しでも速く走ることが出来るようになります。ではどのようなことを意識すればいいのでしょうか？一つ一つ解説していきます。

①腕の振り

手のひらは軽く広げて
肩に力を入れない！

脇をしめて、肘をしっかり後ろにひくようにして腕を大きく振る。



②身体の姿勢

背筋を伸ばし、お尻を出さず、体重を前にかける！

アゴを上げずに目線を前に固定して走る。

③足の動作

太ももを上げる時につま先を上げる。
足は身体よりも後ろにつく
足のつま先に体重をのせて走る。

徒競走ではスタート時、転びそうなくらい身体を前に倒して行くと、スタートダッシュが決まります。また、ゴール地点よりも、もう少し先まで走りきる思いで走ると、ゴール付近でスピードが落ちません！是非、学校の練習の時から実践してみてください。



体操ヘッドコーチ
今村邦宏

今年の運動会でヒーローになろう！！

「タンブリング」クラスが開講しています！



「タンブリング」クラスとは・・・

ロングトランポリンや専用マット(タンブリング板)を使用し、「ばくてん」や宙返り、連続技の練習を行います。チアやダンスのアクロバット技の練習にも最適です。是非、タンブリングクラスへのクラス変更をお考えの方は一度コーチにご相談ください。

時間：毎週月曜日～土曜日 19:15～20:15

対象：小学3年生～中学生（児童の方は壁倒立とブリッジが出来る方が条件となります。）

9月組のクラス変更まで手数料が無料になります。

★ 選手コースだよ！ ★

夏季強化合宿に行ってきました！！

8月1日（火）～8月4日（金）丹波篠山アルパインローズビレッジで姉妹校のKSCねやがわスポーツクラブと夏季強化合宿を行いました。
 9月のSTG選手権・10月のクラブ対抗に向けて基礎泳力の強化とメンタル面の強化をメインにしっかりと練習する事ができました。
 9月17日（日）に行われるSTG選手権では男女総合6位以内を目指す事と、グループ別での優秀選手により多く選ばれる事の2点を目標に、しっかりと練習していきます。



選手担当
波多 和成

★ 野外活動だよ

2017/7/30-8/1 in奈良 吉野

夏と言えば「キャンプ！」 楽しかった サマーキャンプの報告！

KSCのサマーキャンプは2泊3日内容がぎっしり満載！初日は川遊びで夏の暑さを忘れ、夕食にはカレー作り！「おいしさコンテスト」もあり、各班真剣に調理。
 2日目は「魚つかみ」や「すいか割り！」バーベキューにスタンツファイヤー・花火と1日が楽しいことだらけ！最終日も川にKSC専用プールを作って川遊び！最初から最後まで丸ごとキャンプ！すごく楽しかったです。



野外担当
田中 樹希

次回冬スキー（12月）をお楽しみに！

第14回STGスプリントグランプリ水泳競技大会

募集中！

選手が大会運営するアットホームな水泳大会！

11月26日（日）大阪府立門真スポーツセンターにおいて 第14回STGスプリントグランプリを開催いたします。この大会は、本科生（30級：緑帽子以上）の子供達に参加できる大会であり、また役員（大会運営）も子供達が行うという全国でも稀に見る水泳大会となります。昨年は111名の申込みがあり、今年も早期の締切が予想されます。詳細等は後日、対象者にお知らせいたします。



10月イベント情報！

★ぶどう狩り★

日時：2017年10月1日（日）
 会場：サバーファーム（富田林市）
 対象：5歳～小学生
 参加費：7,300円（税込み）



詳しくは波多・田中までお問い合わせください。

第72回STGマスターズ水泳競技大会

年2回行われるKSCグループの成人水泳大会です。友達と是非ご参加ください！！

日時：2017年10月15日（日）
 会場：エス・パティオスポーツクラブ（神戸市）
 対象：18歳以上 マスターズ協会個人登録者
 参加費：3,500円（個人2種目+プログラム）

詳しくは狩俣・波多までお問

～ ルール・マナー向上委員会 ～
 靴は靴袋に入れてロッカーへ入れて下さい！

授業が終わり帰る時に「靴が見当たらない！」ことが多々発生しています。履いてきた靴は必ずビニール袋に入れて、ロッカーの中に直すようにしましょう！
 ご自分の持ち物を大切にする心も育てる事が出来るとともに、靴の履き間違いもなくなります。是非ご協力お願い致します。



2017年9月

2017年10月

2017年11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

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	31				

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

■…休館日 ☆…□座 振 替 日 ○…各種手続き締切日

9月組テスト…15日（金）～21日（木）
 10月組テスト…16日（月）～21日（土）
 11月組テスト…13日（月）～18日（土）



イベント案内

・京田辺市水泳記録会
 日時：9月 3日（日）
 会場：田辺公園プール
 ※詳細は後日お知らせします。

有料体験！9月14日（木）迄 + 22日（金）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