

## 強い身体を作る為に！

今年も残すところ後2ヶ月！今は寒さや空気の乾燥で風邪や体調不良による欠席が目立つ季節となりました。プールでの後は必ずコーチといっしょに乾燥スペースで身体を拭いてから帰る様に習慣をつける事で風邪等の予防を行うようにしていきましょう！

さて、寒い季節に皆様に気持ちよくご来館いただけるよう、KSCタナベでは次の2点を実施しております。

- ①大プールは31.5℃、幼児用プールは32.0℃以上の水温を保ち、室温は水温以上の温度を維持する事で、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、身体を十分に温め、乾燥スペースで髪を乾かしてから帰る事を実践します。

冬にプールはちょっと…というイメージをもたれる方は少なくないと思いますが、KSCタナベは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。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冬を乗り切りましょう！



## 駐停車ご協力のお願い【お車での送迎は第一駐車場のご利用を！】

※クラブの南西側にある駐車場が「第一駐車場」となります。

平素より当クラブにご理解ご協力賜り誠に有難うございます。お子様の安全と生活道路のスムーズな運行の為、当クラブにお越しの際は第一駐車場をご利用をお願い致します。

また、以下の3点をご理解いただき、ご協力宜しくお願い致します。

- ①クラブ前お子様を送迎された際、当クラブ前に停車し車からお子様を降ろしたり乗せたりされますとクラブ前にて車が混雑し大変危険です。また、前のクラス 終了時にクラブ前にて駐車される事も大変危険です。
- ②前面道路は一般道であり近隣の住民様も通られ非常に迷惑になっております。
- ③クラブ前の道路にはグリーンベルトの路側帯がございます。これは近くの小学生や中学生が登下校時に安全に通学するため設置されたものですので停車されますと近隣の小・中学生の登下校の邪魔になり非常に危険です。

**警備員の指示に従い、駐車をお願い致します。**



施設より60mほど離れた場所に60台収容の駐車場を用意させていただいております。

## 10月より体操の進級基準が変わりました！

今まで以上に個々の子供達への心と身体のバランスをはかり、技術面と進級目標を明確にするため、現進級基準65段階から135段階へ体操進級システムの変更をさせていただきます。皆様のご理解を何卒よろしくお願い申し上げます。

### 【変更目的】

- ①135段階評価による無理のないステップアップ
- ②進級種目の明確化による子供のやる気向上
- ③進級ワッペン使用による練習効率向上

### 【認定書変更】



テスト週（3週目）にファイルを持参しコーチに渡します。

進級テストを実施！月1種目に変更はありません。

合格すると対象級に依りて、ワッペンがあります。（要購入）

→ **ファイルは4週目に返却します！**

ワッペンをいっぱい集めて！体操のスペシャリストになろう！



Tシャツ・合格ワッペンはフロントにて販売しております！

## 初めての不安を取り除く！ 2回体験会募集！

**2017年12月25日(月)・26日(火)**

今まで1回しか出来なかった体験会を期間中に2回行うことが出来ます！KSCタナベの在籍者の中で大変多い在籍がある、水泳・体操セットでの体験も可能です。さらに、今回はKSCタナベに初めて来られる方対象です。KSCタナベに通われていないご兄弟・お友達だけの授業となります。初めての方もしっかり不安を取り除きます。

対象：KSCタナベに通われていない方（現在籍者以外）  
 料金：2,160円（2回分）  
 時間：① 9:30～10:30 水泳・体操とも  
 ② 10:45～11:45 水泳・体操とも

※上記種目・時間の内 2回体験できます。日時などの組み合わせは自由にできます。

例) 水泳+水泳の2回・体操+体操の2回  
 水泳+体操の2回・体操+水泳の2回でも体験できます。

連続して同じ日に2回分を受講することも可能です。



★ 選手コースだより ★

10月15日京都地域クラブ対抗戦に出場しました！！

競技結果				
山本 航希	50m自由形	27.11	400m自由形	4:27.53
福田 夢心	50m自由形	29.17	100m自由形	1:03.94
松下 奈央	50m背泳ぎ	34.91	100m背泳ぎ	1:14.46
大平 暖歩	50m自由形	28.90	100m自由形	1:04.06
井上 千賀子	200m自由形	2:13.86	400m自由形	4:37.37
加藤 ひまり	100m背泳ぎ	1:18.00	200m背泳ぎ	2:39.08
福田 皓大	100m背泳ぎ	1:02.18	200m背泳ぎ	2:15.79
中田 悠	50m自由形	30.75	100m自由形	1:06.90
南 薫俊	100m自由形	1:06.68	200m自由形	2:24.87
坂本 岳久	50m自由形	27.17	100m自由形	1:00.93
谷村 希実	50m自由形	31.31	100m自由形	1:10.22
上中 理央	50mバタフライ	32.34	100mバタフライ	1:17.00
宝関 こはる	50m自由形	30.67	100m背泳ぎ	1:18.61
増井 陽太	50m自由形	31.98	100m自由形	1:11.71
加藤 りおん	50m平泳ぎ	40.69	200m個人メドレー	2:46.13
南 結菜	50m平泳ぎ	41.18	100m自由形	1:14.62
長瀬 悠希	50m自由形	34.34		
佐藤 史奈	50m自由形	33.80	50m背泳ぎ	39.25
木村 凜太郎	50m自由形	35.08	50m背泳ぎ	42.39
井阪 修基	50m自由形	34.04	50m平泳ぎ	41.85
影山 結花	50m自由形	32.19	200m個人メドレー	2:50.02
井上 りさ子	50m自由形	34.53	50m背泳ぎ	39.76



選手担当  
波多 和成

【コメント】  
出場者22名中、20名がベストを更新する事ができました。目標にしていたベスト率80%を達成できましたが、春季JOの突破者は0名という結果でした。次の大会に向けて課題を意識して、今後も練習していきます。

元オリンピック出場選手・現日本記録保持者  
山田 沙知子さんによるスペシャル個人レッスン！

日時：2017年11月12日(日)  
第1部 10:00~12:00  
第2部 13:00~14:00  
会場：KSCタナベ プール  
参加費：3,000円(15分)  
特典：名前・2ショット写真付きサイン

完全  
プライベート  
レッスン！

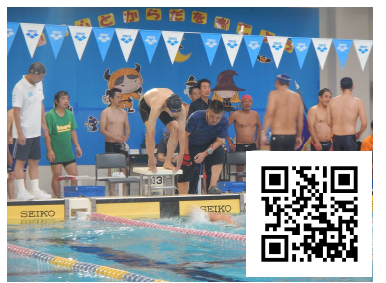
日本記録保持者  
800m自由形  
1500m自由形



時間は先着順となります。ご了承ください！ **山田沙知子**

第73回STGマスターズが終了しました♪♪

練習の成果！普段の力！すべて出し切りました！最後の多人数リレー(11名で行う大型リレー)では突然のメンバー変更で慌てる部分もありましたが、皆さん力を合わせて何とか泳ぎ切る事が出来ました。タナベの団結力です！もうすでに来年6月には団体総合入賞を目指したいとの声も出てきています！はらはらドキドキの閉会式を皆さんで味わいましょう！



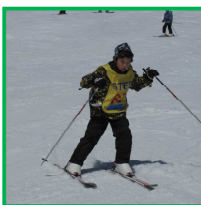
次回74回大会は2018年6月に予定です！皆さん参加しましょう！

★ 野外活動だより ★

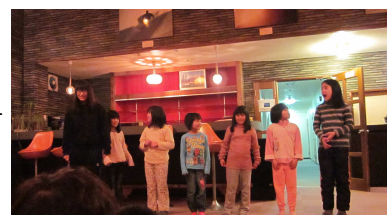
いよいよスキーキャンプの予約開始！  
2017年12月25日(月)~28日(木) 3泊4日(25日夜出発)



野外担当  
上島 優也



いっぱい滑って♪  
いっぱい転んで♪  
たのしいスキーを十分すぎるほど満喫！  
上達間違いなし！



KSCのスキーは夜も楽しい！お友達とスタンプを行い、友達の輪も広がります！



参加費: **60,000円**

レンタルスキー代含む(スキー持参の場合は55,000円)  
価格は全て税込です 参加費に傷害保険も含まれます

宿泊: 黒部観光ホテル  
対象: 6歳以上のおともだち  
交通: 往復貸切観光バス  
定員: 40名(他クラブと合同)

11月12日(日)説明会を行います！  
参加後の申込で割引あり！！



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

2018年 1月

日	月	火	水	木	金	土
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	2/1	2/2	★

■…休館日 ☆…□座 振 替 日 ○…各種手続き締切日

お休みの時は必ずお電話ください。



0120-73-7310

