

早いもので2017年も残すところあと少しとなりました。クリスマスにお正月など、子供達にとってはとても楽しみな時期ですが、保護者の皆様にとっては大変忙しい時期かと思えます。くれぐれも体調には注意していただき、ご家族皆さままで元気に新年を迎えて頂けることを願っております。

新年を迎えるにあたり様々な準備が必要ですが、是非皆様に実践していただきたい事の一つに、「**新年の目標を紙に書く**」ということがあります。年の変わり目や、年度の変り目に目標を立てておられる方は少なくないと思いますが、実はこの「紙に書いて、目のつくところに貼る」というのが、目標を達成するのに非常に有効なのです。そして、その書いた目標を毎日寝る前などに見て目標を達成した自分をイメージしてみてください。そうすることで目標の達成率が確実に上昇します。これはスポーツにおいて目標を達成する場合にも非常に有効です。是非お試しください。

今年も1年、クラブの活動へのご理解ご協力、誠にありがとうございました。



統括所長
古川 雅一

クラブ前道路「駐停車禁止」ご協力のお願い【第一駐車場のご利用を！】

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。

皆様のご協力を宜しくお願いします。



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。

体操教室 ワンポイントアドバイス 「気をつけ」も大切な練習です。

『気をつけ』は身体に力を入れる練習です。体操はマット運動、跳び箱、鉄棒、全ての種目で瞬間的に力を入れなければ、技が成功しません。当クラブではメインの練習だけでなく、『挨拶の声』や『ばんざいポーズ』も体操の練習として重要視しております。意識が身体のすみずみまで行き渡り、自身の力のコントロールが上達すれば、もっとキレイに美しく技ができるようになります。是非、授業中だけでなく、授業開始時に改めて練習してみましょう。



☆逆上がり上達の為の2つのコツ☆

- ①腕が伸びないように腕を曲げたまま、お腹を鉄棒に引きつけます。そこから強く地面を蹴る事。逆上がりを上手にする為に回る練習をするのではなく腕の筋力を鍛える練習から始めてみましょう。肘を曲げて鉄棒にぶら下がった状態で5秒程度我慢するようにします。5秒程度我慢する事が出来るようになったら斜め懸垂のポーズ。鉄棒に身体を引き付けてキープします。実際に逆上がりをする前にこの2つの練習をする事で、鉄棒から離れていた身体がしっかりと近づくようになります。
- ②鉄棒にお腹が乗ったら、足を下ろしながら手首を返す事。お腹が鉄棒に乗っても最後まで回りきれない場合は上体を起こす練習をします。鉄棒にお腹をかけてぶら下がった状態でゆらゆらします。その状態で手首を返す練習をします。



正しい練習方法でしっかり練習しよう！



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。



第14回STGスプリントグランプリ 本科生結果報告

男子 Aグループ (1年生)				女子 Aグループ (1年生)						
名前	種目	タイム	順位	名前	種目	タイム	順位			
岡森 遼	25m 自由形	31.33	7	浅山 千尋	25m 自由形	31.62	4			
	25m 背泳ぎ	44.45	5							
高橋 健太	25m 自由形	52.56	10							
土岐 黒太	25m 自由形	22.80	1							
	25m バタフライ	25.73	1							
男子 Bグループ (2年生)				女子 Bグループ (2年生)						
名前	種目	タイム	順位	名前	種目	タイム	順位			
高木 舜	25m 自由形	23.52	1	高橋 優	25m 自由形	27.06	7			
	25m 背泳ぎ	32.28	4		25m 平泳ぎ	33.00	3			
木村慶史朗	00m 個人メドレー	2:05.61	1	曾我部 輝	25m 自由形	26.48	4			
	50m 平泳ぎ	1:06.95	2	宮本 葵	25m 自由形	26.83	5			
				梅本 莉沙	25m 自由形	29.13	11			
					25m 背泳ぎ	32.04	4			
男子 Cグループ (3年生)				女子 Cグループ (3年生)						
名前	種目	タイム	順位	名前	種目	タイム	順位			
久津輪一仁	25m 背泳ぎ	30.44	5	山北 彩夏	25m 自由形	25.03	4			
	25m 平泳ぎ	29.98	3		25m 平泳ぎ	36.33	3			
岡森 皓	25m 背泳ぎ	26.72	1	小泉 凛華	25m 自由形	34.19	11			
	50m 平泳ぎ	1:07.15	4		25m 背泳ぎ	41.86	9			
小泉 晴貴	25m 自由形	25.53	11	田中 美結	25m 自由形	31.26	10			
	25m 平泳ぎ	37.52	9		25m バタフライ	35.91	2			
松下 幸矢	25m 自由形	25.53	9	藤本 悠月	50m 自由形	1:05.43	4			
	50m 平泳ぎ	1:06.95	2		25m 自由形	24.19	2			
大西 湧晴	25m 自由形	19.70	1	内村 彩乃	25m 背泳ぎ	29.43	2			
	25m 平泳ぎ	27.67	1							
男子 Dグループ (4年生)				女子 Dグループ (4年生)						
名前	種目	タイム	順位	名前	種目	タイム	順位			
吉田 海星	25m 自由形	24.18	12	中島 朱里	25m 背泳ぎ	28.97	3			
	25m 背泳ぎ	27.61	2		25m 平泳ぎ	31.62	5			
宮崎 柁平	25m 自由形	19.57	2	宮本 陽菜	25m 自由形	21.38	7			
	25m 背泳ぎ	23.59	1		50m 平泳ぎ	1:04.05	6			
坂上 藍斗	25m 自由形	21.02	6	浅山佳乃子	25m 背泳ぎ	34.25	5			
	25m 平泳ぎ	27.99	3		25m 平泳ぎ	34.11	8			
山田 柁斗	00m 個人メドレー	1:53.81	2							
	50m 自由形	45.57	3							
曾我部 輝	25m 自由形	22.03	8							
	25m 平泳ぎ	31.46	7							
氏中 歩	25m 背泳ぎ	29.69	4							
	50m 自由形	1:06.44	6							
辻 陽向	25m 自由形	24.19	13							
	25m 平泳ぎ	31.79	8							
男子 Eグループ (5年生)				女子 Eグループ (5年生)						
名前	種目	タイム	順位	名前	種目	タイム	順位			
藤本 悠恩	50m 平泳ぎ	1:19.77	10	田中 春帆	25m 自由形	20.25	3			
	50m 自由形	1:05.06	6		25m バタフライ	21.08	2			
橋本 晴平	25m 自由形	20.37	4	松岡 馨	25m 自由形	29.21	5			
	50m 平泳ぎ	1:07.15	8	上地 美里	25m 背泳ぎ	40.28	1			
					25m バタフライ	19.72	1			
					50m 自由形	39.39	1			
男子 Fグループ (6年生)				女子 Fグループ (6年生)						
名前	種目	タイム	順位	名前	種目	タイム	順位			
桐田 祐志	25m 自由形	20.78	5	浅山佳乃子	山北 彩夏	藤本 悠月	宮本 陽菜	100m メドレー-リレー	2:04.37	3
	25m バタフライ	21.18	1	藤本 悠月	山北 彩夏	宮本 陽菜	浅山佳乃子	100m フリー-リレー	1:48.13	3
				岡森 遼	土岐 黒太	木村慶史朗	高木 舜	100m メドレー-リレー	2:03.72	2
				木村慶史朗	高木 舜	高橋 健太	土岐 黒太	100m フリー-リレー	2:04.40	3
				坂上 藍斗	辻 陽向	山田 柁斗	曾我部 輝	100m メドレー-リレー	1:46.90	3
				山田 柁斗	曾我部 輝	辻 陽向	坂上 藍斗	100m フリー-リレー	1:30.20	3



12 9 12
金メダル 銀メダル 銅メダル

総勢36名
みんな精一杯頑張りました！！

スポーツ報知
SPORTS HOCHI

2018年2月18日(日)
今回と同じ「ラクタドーム」にて
「報知ジュニアスイミング
フェスティバル」に
出場する事が出来ます！！
近日申込開始！

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！スペシャルレッスンを実施いたしました！

元オリンピック出場選手によるスペシャルレッスンは先日KSCタナベで行われました。当クラブの選手13名の参加で「勉強」と「技術指導」があり、翌週に行われる水泳大会に向けて、特にターン練習に時間を割いていただきました。その後サイン会を開き、ユニフォームやかばん、色紙や水泳道具などいろいろな場所にサインを頂きました。

来年も予定しております！それまでに育成を目指しましょう！



成人忘年会

毎年恒例の「成人忘年会」を実施致します！今年も抽選で豪華賞品をご用意しております。皆様のご参加お待ちしております。

日時：2017年12月12日(火) 19:00～
場所：夕夜月
会費：お一人様 5,000円(飲み放題つき)

フロントにて申込ください。
古川・狩俣・波多の3名で
お迎えいたします！



マスターズ水泳 個人登録のお知らせ

マスターズ水泳大会の出場には個人登録が必要になります。大会申込前に登録をしておかなければ、お申込できない場合がございます。年間・・・1500円
生涯・・・25000円
い致します！レッスンも登録が必要なクラスがございます。

スキーキャンプ最終申込受付中！

2017年12月25日(月)～28日(木) 3泊4日(25日夜出発)

あと若干名の空きがあります。毎年好評を得ているイベント！ご検討中の方は、フロント・コーチまでお問い合わせください。



参加費：60,000円
Q1ンタスキー代含む(スキー持参の場合は55,000円)
宿舎：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)

お友達をご紹介ください！

お友達紹介キャンペーンのお知らせ

お友達をご紹介頂いた方、紹介から入会された方共にお得なプレゼントキャンペーンを実施しております。沢山のご紹介を宜しくお願い申し上げます。

対象月：12月・1月組入会者
キャンペーン内容
紹介頂いた方⇒JCB商品券2000円分
紹介から入会された方⇒入会金0円+水着(水泳)、Tシャツ(体操)
※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

2017年12月 2018年1月 2018年2月

2017年12月							2018年1月							2018年2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2	31	1	2	3	4	5	6							3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	2/1	2/2	★	25	26	27	28	3/1	3/2	★

■・・・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 KSC水泳 スポーツアカデミー