かっぱっ子のひとりごと　7月号

平成23年6月22日 発行 （Vol29） 発行元 株式会社 諫早スイミング （文責）久野 功二（健康運動指導士／水泳教師／応急手当普及員）

Information①

【夏休み短期教室&サマースクール】

《夏休み短期教室日程》 ※6級以下のお友だちが対象です。

期間	日程		時間
A	7月25日（月）～7月28日（木）	4日間	9:30～10:45（75分） 着替えの時間等がありますので15分位前にお越し下さい。
B	8月1日（月）～8月4日（木）	4日間	
C	8月8日（月）～8月12日（金）（※但し9日（火）を除く）	4日間	
D	8月16日（火）～8月19日（金）	4日間	

《受講料》　1期間　4，200円

《サマースクール》

期間：7月20日（水）～8月27日（土）
時間：学童教室対象時間全て
料金：現在の月会費 ＋ 5，250円
対象：8級～特1級のお友だち

夏休み期間中最大30日練習できます！
（バスご利用の方は＋1，050円で乗り放題！）

（ご注意）
通常の教室を休会して、サマースクールだけの受講はできません。

詳しくは、配布のお手紙をご確認下さい。

《エコキャップ活動報告》 キャップ 800 個でワクチン 1 分 /CO^2 6,300g

【今月送った分】
10，000個
【今までに送った分】
188，800個

これは、累計で
ワクチン　236.00 人分
CO^2：1，487.00kg分の
削減になります！
ありがとうございました。

Information②

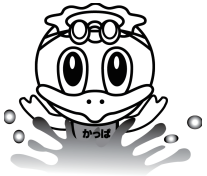
7／22～7／28の練習は《川体験》です！ 準備をお願いします！

自然に触れあうことが少なくなった現在。
ゲームなどの架空の世界では、味わえない感覚や楽しさを体験することで新しい発見があるかも！

自然の「楽しさ！」と「怖さ！」を体験！！

準備していただくものなど詳しいことは、後日配布しますお手紙をご確認下さい。お手数をお掛け致しますが、よろしくお願いいたします。

7月はいよいよ
夏休み！
勉強もだけど
計画をしっかり
いっぱい遊ぼう！



【7月の休館日】

日曜日	3日・10日・17日 24日
祝日	18日（海の日） 19日（火）まで振替申込ができます。
臨時休館	29日（金）～ 31日（日）

お間違えのないようご注意下さい！

泳ぎを考えよう！⑩

～泳ぎを種目別に解説！ちょっと頭に入れて練習しよう～

クロール

・まずは、水を押して進むという泳ぎの感覚を覚えよう！
肘は伸ばしたままでいいので、“水を押すことで前へ進む”という感覚を体で覚えることが大切。クロールはキックも一緒に行うので、手は回すだけでも前に進みますが、きれいに長く泳げるようにはなりません。　キャッチ　→　プル　→　フニッシュ　の動きです。

・呼吸なしで１０ｍ泳げるようになることを目標に練習しよう！
連続してかきができるようにならないと、感覚的に（体が）泳ぎを覚えることは難しくなります。段階的にいいのでまずは息つぎなしで１０ｍ泳げるようになるよう頑張りましょう。
楽に１０ｍ泳げるようになると自分の動きを意識して変えられるようになってきます。

海の日って何の日？

海の日は1996年に制定された休日です。海洋国家として広く国民に海への理解と関心を求める日として休日に定められました。現在は第３月曜日ですが、以前は明治天皇が東北を巡られ、青森から横浜に入港したことにちなんで、1941年に7月20日を海の記念日とされていました。

Information③ サマーキャンプ開催！

期日：7月29日（金）・30日（土）

毎年好評のサマーキャンプ！今年は有明海のプチガタリンピックをメインにいろいろ企画中！お楽しみに！！
詳しくは後日の配布手紙をご確認下さい。

ちょっと頭の体操

この漢字なんと読む？三文字鳥！

①信天翁　②啄木鳥　③四十雀　④書眉鳥
⑤金糸雀　⑥善知鳥　⑦十姉妹

①あほうどり　②きつつき　③しじゅうから　④ほおじろ　⑤かなりあ
⑥うとう　⑦じゅうしまつ

携帯サイトが登場！
ブックマークへ登録してね！

〒854－0071 諫早市永昌東町22－50 TEL 24－0118 FAX 24－0145 ホームページhttp://isahaya-swimming.com メールeisyouhigashi-1@isahaya-swimming.com