かっぱっ子のひとりごと　8月号

平成23年7月22日 発行 （Vol30） 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）

Information

【夏休み短期教室】 まだまだお申込受付中！

《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

夏休み教室は連続して練習するから技術習得には効果的！
ステップアップのチャンスです！！

【8月の休館日】

日曜日	7日・14日・21日・28日
お盆休	13日（土）・15日（月）【16日まで振替の申込ができますが、お早めにお申込下さい。】
臨時休館	29日（月）～31日（水）

お間違えのないようご注意下さい！

いよいよ夏休み！勉強に遊びに有意義に過ごそう！！

～かっぱのつぶやき～

今年は例年より1週間ほど早く梅雨が明けました。今年の梅雨は私が子どもの頃のようなしとしと雨も多く、梅雨の合間の晴れ間もあり、梅雨らしい梅雨だなぁとちょっと好きでした。ただ梅雨明けの合図の雷がなく、梅雨明けしたのが残念でした・・・梅雨明け後に、ちょっとゴロゴロしてましたが(-_-;)

最近は、気象なども異常なことも多く、異常をあまり気にしなくなってきています。すると、何が正常で何が異常かわからなくなって、異常に気づかなくなっていることがありませんか？いろいろなことに・・・

時には物事こだわって、正常なものを思い出してみるのも良いかもしれませんね。物事に気づきがあるときは、意外とこだわっている時が多くないですか？

泳ぎを考えよう！⑪

～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

息つぎなしでクロールが泳げるようになったら、次は長く泳げるようになるため息つぎが必要になります。

息つぎのコツ
イ）息つぎは、全ての種目「鼻から吐いて、口から吸う」
ロ）呼吸は、吐くことが先。吐かないと吸うことができません。

クロールの息つぎは水面とほぼ平行になるように、頭を回しながら横に顔を上げます。

息つぎのコツ
ハ）顔を上げた時は、肩の少し上に目線を置く。その際体も少し回すと顔が上がりやすくなります。前を向いたり、上を向きすぎると泳ぎの邪魔になり、前に進まなくなります。

～ ちょっとした雑学 ～

【食事は少し残すのが礼儀？】
日本では他人の家で出された食事は、残さずみんな食べるのが礼儀。しかしお隣の国中国では少し違うみたいです。
中国では、「食べきれないくらい歓待していただきました」という謝意をこめて少し残すのが礼儀とされています。

【無菌化も度を超すと・・・】
日本ほど抗菌・除菌製品が氾濫している国はめずらしいみたいですね。どこの国にも清潔好きな人間はいますが、日本みたいに全国民を上げて・・というのはあまりないようです。無菌化がすすみ免疫力が低下した結果、花粉症やアトピーが増えたと指摘する医者もいるようです・・

お盆に関する豆知識！

お盆は旧暦の7月15日を中心に行われる先祖供養の儀式。先祖の霊が8月13日に戻ってきて16日にまた帰っていくという日本古来の信仰と仏教が結びついてできた行事です。多くの地方が13日の迎え盆から16日の送り盆までの4日間をお盆としていますが、地方によっては7月一杯をお盆とする所もあります。

《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】
6，000個
【今までに送った分】
194，800個

これは、累計で
ワクチン　243.50人分
CO^2：1，534.00kg分の削減になります！
ありがとうございました。

Information　試合に出てみよう！

期日：9月4日（日）
会場：長田大地記念プール

選手登録をしなくても、諫早で唯一出場できる50mプールでの大会。いつもと違う体験をしてみませんか？
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？夏といえば虫！

①甲虫　②蚯蚓　③瓢虫　④飛蝗　⑤天牛
⑥鍬形　⑦蝸牛　⑧蟷螂　⑨蜥蜴　⑩水馬

①かぶとむし　②かなぶん　③てんとうむし　④ばった　⑤かみきりむし
⑥くわがた　⑦かたつむり　⑧かまきり　⑨とかげ　⑩あめんぼう

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