

2020 チャレンジ応援
コース募集!

～4月から新中学1年生になるお友だちへ!～
【水泳は1年生からレギュラー選手!】

中体連の水泳競技は、全部で13種目! 諫早市の場合1種目に4名エントリーできるので、1年生からレギュラーとして出場可能!



水泳競技は、持久力系の運動ですので、基本的にたくさん練習した人が勝つ競技です。年中練習する選手が、活躍できる競技なのです。

【チャレンジ応援コース】は

- ① 毎日練習できます。練習回数は自分で決められます!
- ② 夏のシーズン中は部活を中心に練習。シーズン外はチャレンジ応援コースで練習。
- ③ 毎週月曜日は、選手コース担当コーチの勝つためのスペシャルレッスン!
- ④ 勉強との両立がやりやすい。学校の部活感覚でご利用いただけます。

毎日練習出来て、**月会費は6,600円!** 毎回バスを利用して**週1回分の料金でOK!** 毎週月曜日の**特別レッスンを受けられます!**

チャレンジ応援コースは、
現5年生以上からご参加いただけます。 【詳しくは受付までお問合せ下さい】

〒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>
メールアドレス eisyoughigashi-1@isahaya-swimming.com



かっぱっ子のひとりごと
2020.3月号



2020年2月22日 発行 (Vol.135)
(文責) 久野 功二 (健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)

必ず確認下さい!

【3月の休館日】 お間違えないようご注意ください!

日曜日	1日・8日・15日・22日・29日
祝日	20日(金) 3月21日(土)迄の届出が必要です。6月迄振替ができます。
月末休館日	30日(月)～31日(火)

各種届出の注意点

休会届
【4月休会の届出期限】 3月31日(火)
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。
※連続休会は2ヶ月迄お受けできます。
休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

退会届
【3月末退会の届出期限】
① 3月15日(日) 手数料不要
② 3月31日(火) 手数料550円必要
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

スイミングの効果

- ⑤(基礎的な身体づくりに最適!)
- ・脳の発達、3歳までに80%、6歳までに90%、12歳までに100%完成すると言われています。陸上運動との差で顕著なのは、「空間認識能力」の向上です。これは水中という環境で3D的な動きをすることで向上すると考えられます。この能力は算数の「図形」問題で能力を発揮すると言われています。
- ・水中は自由に呼吸ができないので、自分の意思で呼吸しなくてはならず、心肺機能が大きく向上します。また、水の抵抗により、陸上運動の4～10倍の運動量になります。ジョギングで換算すると、約6倍の運動量に相当します。水中での運動は、最大筋力を必要としないので、筋・腱や関節・骨への負担が小さく、安全に運動することができます。

プール情報

進級判定

3月13日(金)～21日(土)
(但し14日(土)・20日(金)を除く)

今の学年での最後の進級判定。新しい学年を新しいワッペン/リボンで迎えられるよう、残り約1ヶ月間一生懸命頑張りましょうね(^_^)

【かっぱっこのひとりごと】

いよいよ学年末の時期になりました。みんな一年かけて、その学年らしく成長できましたか? 少しイメージしてみてください。どんな上級生になりたいですか? 今5年生の子は、どんな6年生になりたいですか? そのためにどんな5年生であることが必要ですか? 人はイメージ通りに成長できます。しっかりイメージしましょうね! (^_^)!

エコキャップ
活動報告

1月現在総発送数
1,162,229個

2月発送数
13,244個

2月現在総発送数
1,175,473個

ワクチン: 1,370人分
Co2削減: 8,779kg分

ご協力ありがとうございます。

プールからのお願い

- ① プールには、お金やゲームなど貴重品や大切なものは持ってこないようにしましょう。帰りのバス代などでお金や貴重品を持ってきた場合は、必ず受付に預けて下さい。
- ② バスをご利用にならない場合は、保護者の方よりその旨の連絡をお願いいたします。
- ③ 住所や電話番号を変更されました場合は、必ずプールに連絡をお願い致します。プールからの連絡ができない場合、お子さまの事故につながる場合がございます。

【担当コーチへの伝言】

お子さまの状況や様子など担当コーチに伝えたいこと等をご記入の上、切り取って受付にお渡し下さい。

日本には昔からいろいろな方言があります。イメージでわかる言葉もあれば、???もあります。楽しんで考えてみましょう(^_^)

- ① からぼねやみ (青森県) ・ ・ A 生意気
- ② しゅわい (山梨県) ・ ・ B 新しもの好き
- ③ いちがいもん (広島県) ・ ・ C 怠け者
- ④ わさもん (熊本県) ・ ・ D 頑固者

忘れ物・落とし物は、原則として3ヶ月を目途に処分させていただきます。忘れ物・落とし物については受付にてお尋ねください。

会員ご紹介チケット (本券で1名様有効)



ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)
(入会金0円・ご入会月会費0円・翌月会費半額・水着、帽子20%OFF)

ご紹介会員氏名: _____
(無記名無効)

会員氏名: