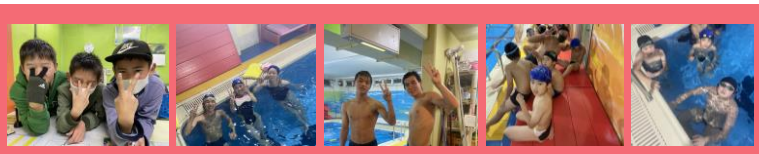


L.A. vol.5 ~letter from Akishimdai~

JANUARY-FEBRUARY 2021

From Pool Side

早いものでもう今年も終わりですね。さわだコーチです。
年々、「時間が経つのは早いなぁ」と口にする機会が増えてきている気がします。気がつけば、もう年末。新しい年はどんな年になるか、コロナは収束するのか、オリンピックは本当にやるのか、気になることは沢山ありますが、何より無病息災。災害や、病気のない良い年になってほしいものですね。😊
そんな中で、自分でできることといえば、なるべく病気をしないカラダを作ること。💪 持続的で適度な運動が「健康」にとって大切であるのは言うまでもありませんが、これがなかなか続きません。一番効果的なのは、幼少期から運動を習慣づける、スポーツの楽しさを知ることです。急いで結果を求めれば、反動で嫌いになってしまうかもしれません。競技でも同じです。長く楽しく続けられる適度な運動レベルを知ること。正しい技術で行うこと。それらが知識として身についたらとにかくコツコツ続けること。スポーツを学ぶスクールに入るということは、健康なカラダ作りへの大切な一歩でもあるのです。大人のみなさんも、来年こそ、始めてみてはいかがでしょう？

小林 絢哉（こばやし じゅんや）君
〈火・水 H クラス在籍〉
APPS 400 ポイント達成🎉
スクールオリジナルクッションを Get!! 残すは、500 ポイントのディズニーペアチケット🎟です。
みんなもがんばって～!!!

👉APPS とは、スイミング D、H クラス会員が参加出来るポイントプログラムです。獲得したポイントにより、スクールオリジナルの賞品をプレゼント。※D クラスに進級するとポイントカードが貰えます。

新連載 おうちでレッスン！ ～第1回 体育大好きクラブ編～

昭島台アネックスの講師陣が、お子様にチャレンジして欲しい運動や色々な技のコツなどを紹介していきます。今回は、体育大好き!クラブより、冬休みにお勧めの親子体操をご紹介。スキンシップをしながら逆上がりの導入もできちゃうので、ぜひやってみて下さい!!
<駆け上がり&ターン>①お子様の手を持ち、向かい合わせで立ちます ②補助者の身体をかけ上がり、回転します③お子様の着地に合わせて少しかがんであげてください

今回、教えてくれたのは体育大好きクラブのみざコーチ。こどもの頃から運動が大好きだったんだって！

<親子 de 逆上がり> かけ上がり&ターンが出来たら、親子 de 逆上がりにチャレンジしてください。
①お子様の背後から手を持ちます ②補助者の胸に向かってキック!!③補助者がタイミングを合わせて少しかがむと回転しやすくなります

※フィニッシュの時に補助者の姿勢が高いとお子様が肩を痛めてしまうので、身体の大きさに合わせてかがんであげるようにしてください。※運動の前後には必ず準備運動やストレッチをするようにしてくださいね。

苦手な体育を大好きに！
～体育大好きクラブ情報～

木曜日 なわとび、マット、鉄棒、とび箱
園児スタートアップクラス(12 月開講)
14:10-14:50 ¥5,500

金曜日 ボール・かけっこ
園児クラス
15:00-15:50 ¥6,600
小学生クラス
16:00-16:50 ¥6,600

週2回（体育大好きセット）
①園児スタートアップ ¥7,700
②園児、小学生クラス ¥8,800
※全て価格は税込

冬だから！はじめようスイミング☆彡

いよいよさむ～い冬の到来です。寒さが厳しくなると、ついつい部屋にこもりがちに。育ち盛りの子どもたちの運動不足はやっぱり気になります。

スイミング🏊は夏のイメージがあるのですが、実は冬は競技会も盛んに行われるほど、年中スポーツとして定着しています。

大切なのは、温度です。昭島台スイミングスクール🐳は小さな子どもたちに合わせた快適温度でみなさんをお待ちしています。基本設定の室温は30～32℃、水温は32～33℃です。♨元気に泳いでポカポカになったカラダが外気でピンとひきしまって、いっそう丈夫なカラダになりますね！
新しい年の始まりにスイミングへの入会をぜひご検討ください。 みなさんのご入会を心よりお待ちしております！

※温度は基準値で実測とは異なる場合があります。
※髪の長いお子さまはタオル帽子で風邪を引かないようにしてね！

今年もやります！昭島台スイミング恒例春の入会キャンペーン

2021年１月８日（金）～3月20日（土）の期間中にご入会頂くと…
スクール指定 BAG スクール指定スイミング CAP をプレゼント！
さらに！ ご家族がスイミング会員の方は上記プレゼントに加え、 スクール指定水着もプレゼントします！ 詳細は別紙をご覧ください！

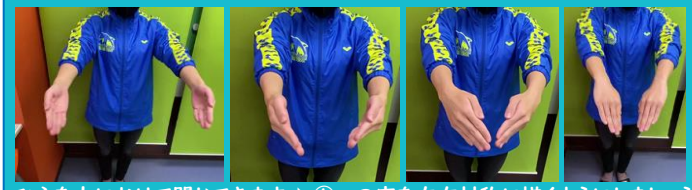
まやコーチの
💡上手に速く泳ぐためのスイミング豆ちしき💡
「上手に速く泳げる人は、手で渦🌀を巻ける？！」

スカーリングという言葉をご存知でしょうか。
簡単に説明すると、水中で手✋と腕💪を使い、横に８の字を描くように動かすことを言います。
手のひらと腕を使って水を掻くことで、体を浮かせて水中で身体をコントロールしたり、スピードをあげて推進力をだしてみたりと、水泳において重要な役割をしています。

どの泳ぎ方でも、手で水をキャッチする動きをしますが、その際、最初にどれだけ水をつかめているかがとても重要です。
正しい手の角度と形で上手に水をキャッチし、キャッチした水を後ろに押すことで推進力がえられます。
推進力、キャッチ？手の角度や形？…少し難しいお話をしましたが
水の中で８の字を掻いて渦巻🌀ができたら、上手にできています。
ポイントは指先には力を入れずに、常に手のひら👐で水💧をさわり続けていることです。

昭島台スイミングスクールの Instagram に 動画も載せますのでぜひのぞいてみてくださいね～。✋

①ストリームラインから ➡ ②やや角度をつけて外に開きます ➡ ③手の



ひらを内にむけて閉じてきます➡ ④∞の字を左右対称に描くようにしましょう

Monthly Schdule

1 JAN

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 ←	2
3	4 冬 会費引落	5 休	6 み	7 →	8	9 スイミング補習レッスン
10	11	12	13	14	15	16 スイミング補習レッスン
17	18	19	20	21	22	23 スイミング補習レッスン
24	25	26	27	28	29 整備休館	30
31						

2 FEB

	1 会費引落	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 ←	23 進	24 級	25 テ	26 ス	27 ト →
28						

事務手続きについて
①クラス・講座を増やしたいとき…お電話での仮手続きもできます。月途中でも対応します。お手続きが前月２１日以降の場合は、差額を現金で徴収させていただきます。
②曜日の変更…お手続きの締め切りは変更する月の前月末日までです。③退会（クラス・講座を減らすときも同様の手順です。）…会員証・印鑑持参で事務局にてお手続きください。締め切りは退会する（クラスを減らす）月の前月２０日までです。
その他ご不明な点は事務局までお気軽にどうぞ。