



L.A.

vol.10 -letter from Akishimadai-

NOVEMBER-DECEMBER 2021



From Pool Side

「がんばれ!」よりも大事なリラックス

娯楽としてのスポーツは、身体だけでなく精神的にも良いというのは皆さんにも理解しやすいかなと思います。身体を動かしたあとの開放感や充実感はもちろん、緊張感もほぐれて、実にリラックスした気分になれます。ですが、競技スポーツ中にリラックスするというのは理解しづいかもしれません。これはあらゆるスポーツに言えることですが、身体性を十分に発揮するためには、関節周りの筋肉を柔らかく使うことがとても大切なのです。競泳のオリンピック選手は、笑顔で入場してきます。これは、リラックスの効果を狙っているともいえるわけです。さて、子どもたちはどうでしょう?未就園の子どもたちは筋肉の発達もそれほど無く、あまりこわばることはないのですが、園児以上になると段々そういう傾向がみえてきます。例えば、大人のアドバイスを「かわいいもの」や「困難な物への挑戦」と捉えてしまっている子どもたちは得てして力が入りがちです。いくら力を入れても、水は液体ですので、つかむことはできません。けれど泳ぐということは、そのつかめないものをつかんで進むということであり、その鍵こそ、リラックスした関節から生まれる、手先や足先の柔軟でシャープな動きなのです。子どもたちへの「がんばれ!」は、時として上達から遠ざかる逆効果のメッセージであることも覚えておきたいものです。(さわだコーチ)



【秋の体験会、開催中です!】

10月~11月の2ヶ月間、スイミング園児初心者クラスの体験会を大好評、実施中です。本来なら入会しないと体験できないレギュラークラスのレッスン。1ヶ月でどのくらい成長するのかなど見てもらうために、この期間だけ会員以外の方にも参加してもらいましょうというのがコンセプトです。

10月はもう始まっていますが、11月はこれから。春の入会キャンペーンに先がけて、ぜひご参加ください!



担当者が紹介!このクラス、実はこんなことしてるんです! ~第1回 スイミングAクラス、のぞみコーチ~

昭島台スイミング、アネックスの講座でコーチ・先生が、どんなレッスンをどういう理由でしているのか。普段なかなか聞けないお話を聞いてみようというこのコーナー。今回は、スイミング Aクラス担当のぞみコーチです。

Aクラスは未就園の2才~3才という教育にとって最も大切な時期に当たる子どもたちが対象です。みんな、とても個性的でとにかく自由に動きます。そうなると、こちらもなかなか大変で(笑)、今は5~6名にコーチ2名という体勢で指導に当たっています。

水遊びって楽しいですね。だから「まだ上がりたくない」ってこともしばしば。そこでプール後に好きなおもちゃを持たせてお風呂タイム。子どもたちが入っている青いバケツ、実はリサイクルに使うバケツなんです。ちょこんと入ってる様子がかわいいでしょ。(笑)

火・金クラスに続き、10月から新たに水曜クラスがスタート!
毎週水曜日 13:45~14:20
です。遊びに来てね!



【新人スタッフ紹介】
ひな
陽菜コーチ

選手クラスをこの夏引退し、春からいよいよ大学生になる陽菜さん。後輩たちにとっての優しい先輩でもありましたが、そういった経験を活かし、非常勤スタッフとして、コーチの仲間入りをしました。「はじめまして!八代陽菜(やしろひな)です!みんなと年齢も近いので一緒に楽しみながら練習できたらいいな♪よろしくお祈りします。😊」



のぞみコーチ: 昭島台幼稚園卒園、昭島台スイミングスクールの生徒を経て、非常勤から常勤スタッフに。幼稚園教諭二種免許、基礎水泳指導員資格
趣味: ホラー映画、ドラマ鑑賞、寝ること。

👏子ども達のために始まった昭島台の空手道教室👏

東京オリンピック・パラリンピックで正式競技となった空手道。日本人 3 選手がメダルを獲得し、盛り上がりと同時に、世界中に広く浸透しているスポーツだと感じた方も多かったのではないのでしょうか。礼節を重んじる空手道は、その特性から競技者だけでなく愛好者も多く、その数は日本国内だけでも 200 万人、世界では 1 億 3000 万人を超えと言われています。ところが、子ども達が空手道を習う環境を見てみると、成人に交じり、遅い時間まで稽古するということが多く、園児や低学年のお子様には敬遠されてしまうことも。昭島台アネックスでは、空手道教室開講以来、園児や低学年でも通い易い時間帯を設定し、子どもから大人までを広く指導できる講師を招いて運営しております。特に身体能力や理解力の事を考慮し、園児クラスを設定することで、きめ細やかな指導を実現しております。もちろん、競技を志望する生徒には、その道も準備しており、全国大会や関東大会にも出場しております。一度、昭島台ならではの空手道教室を体験してみてください。

毎週水曜日開講 【園児クラス】 14:30~15:15
【小学生クラス】 16:00~17:30【選抜クラス】 18:00~20:00



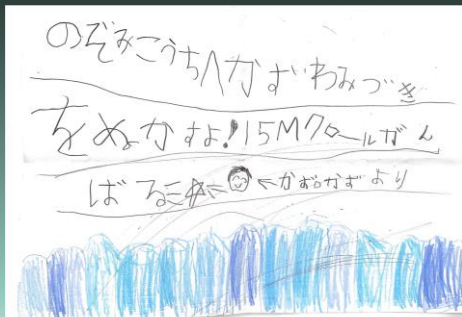
🎄新体操・ヒップホップダンス クリスマス発表会開催🎄

新体操クラブ・ヒップホップダンスクラブでは、日頃の成果を発表する場として、クリスマス発表会を企画しています。本来であればたくさんの方にご来場いただきたいのですが、コロナの状況を見ながらのご案内になります。日時や観客の有無など詳細が決まり次第ご連絡致します。お楽しみに



☆ お便りコーナー ☆

会員のみなさんからいただいたお便りやイラストなどを紹介するコーナーです



園児クラスのかずあき君から、ステキなお便りをいただきました！クロール、ぜったい泳げるようになるよ！みなさんもお便り送ってね！（のぞみコーチ）

Monthly Schedule

11 NOVEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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	24	25	26	27
28	29 ← 休館日 →	30				

12 DECEMBER

			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 進級テスト	24	25
26	27	28 →	29 ← 休館日 1/6 まで	30	31	

～スイミング新振替制度について～

- 振替の有効期限は6ヶ月です。
- 今年5月分の振替は10月末まで、同6月分は11月末までがそれぞれ有効期限です。それ以前の分は期限切れで無効となります。
- 振替連絡は1週間前までにLINE、メール、電話にてお願いします。1週間を過ぎた分につきましては欠席扱いです。
- 1ヶ月に2回以上欠席した場合には2回分を1回として振替できます。
※無断欠席の場合、振替の対象になりません
※振替日の指定は不要です。当日でも空席があれば対応します。
※退会した方、エニータムクラスへ変更した方は無効となります。

住所・電話番号・緊急連絡先が変更になったら、速やかに事務局までお届けください。