小郡スイミングスクール会報誌

平成26年1月8日発行

かわうそ

発行　小郡スイミングスクール
小郡校　小郡市福童735-1　☎0942-72-0178
三国校　小郡市三沢4220-1　☎0942-75-2122

No.126

迎春

目指せ「2020年東京オリンピック」!!

かわうそ祭り

クリスマス会

アクアフレンズバスハイク
南阿蘇トロッコの旅

謹んで新年のお慶びを申し上げます

旧年中の皆様の温かいご支援とご協力に心から感謝申し上げます。

2020年、東京オリンピック開催が決定され、スポーツ界にとっては、大きな光と夢を与えてくれました。招致活動にご協力いただいた方々にも深く感謝申し上げます。しかし、まだまだひかりの見えない被災地の復興など多くの問題も残されております。私たち職員一同、これから未来を支えるこどもたちに、水泳を通じ一人一人が持つ限りない可能性、人を思いやる心、困難を乗り越える強い身体の育成に、そして会員の皆様が、いつまでも元気で健康な生活がおくれますよう一層努力してまいりますので、本年もよろしくお願い申しあげます。

さいごになりましたが、皆様がいつまでも健康でありますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

代表　中村和彦
職員一同

10月31日(木)マスターズバスハイク 南阿蘇「トロッコでGo!」の旅

南阿蘇の雄大で爽やかな高原をトロッコ列車での～んびりとの言葉に誘われて皆さんと参加しました。バスで出発し何の渋滞もなく立野駅に着きました。天気に恵まれ阿蘇五岳の眺めと白川の大渓谷そして広々とした田園風景。コスモスや草花、小さな滝や湧水池を見たり、約1時間の旅があっという間でした。の～んびりとした気持ちと癒しを感じながら昼食のそよ風館に行きました。産地の野菜たっぷりのメニューと心のこもった食事をとてもおいしくいただきました。皆さん大変満足のご様子「美味しかったね」と喜んでおられました。帰りは道の駅によりお買い物等、本当に楽しい1日を過ごしました。企画された方々や運転手の皆様ありがとうございました。次回を楽しみにしています。

藤川　六男さん

今回の旅行は天候に恵まれ、楽しい1日を過ごさせていただきました。私は何度か南阿蘇方面には車で出掛けましたが、トロッコには乗ったことがなく楽しみに参加させていただきました。白川鉄橋中央部での停車、トンネル内での電灯の点滅、説明など結構でした。高森にはトンネル公園があり、このトンネルは昭和初期、高森線高森駅と日ノ影線高千穂駅とを結ぶために掘削を始めたが、物凄い湧水に阻まれ断念したとのことでした。昼食は皆さん美味しかったと言っておられました。最後になりましたが、プールのみなさん、運転手のみなさんお疲れ様でした。

埋金　七十三さん

掲示板

○休会・コース変更・退会などの届出は必ず**前月の20日まで**に提出してください。20日過ぎての届け出は翌月分の受付となります。

○月謝は前納制となっております。金融機関からの自動引き落としを利用の方は、**25日**が翌月分の引き落としとなります。残高の確認をお願いします。

～振り替えについてのお願い～

○やむをえない理由で正規の練習を休まれる場合、**週1回の練習の方は1回・週2回の練習の方は2回まで**振り替えることができます。振り替えは休まれた翌月の28日まで有効となります。

○振り替え希望当日の受付けはいたしません。

○振り替えを行うとコーチが変わる場合もあります。できるだけ休まないように正規の練習に来てください。

1月～3月の行事予定

1月
年始休校日　1日～7日
タイムトライアル(5B以上)　22日～28日
月末休校日　29日～31日

2月
進級テスト　15日～21日

3月
タイムトライアル(5B以上)　22日～28日
春休み水泳教室　24日～28日
年末休校日　29日～31日

夢は世界一周 World

3ヶ月トータル トップ10

2013.9.1～2013.11.28までの結果

順位	氏名	距離	前回順位
1	松岡　綾子(三)	264,900	1
2	野田喜美恵(小)	189,000	2
3	端山富士子(三)	163,900	3
4	田代ミサエ(小)	141,700	4
5	江口美代子(小)	118,000	–
6	木村佐人子(小)	109,650	6
7	飯田　淳子(小)	108,600	8
8	伊藤　　進(三)	100,300	7
9	古賀ムツ子(小)	93,300	–
10	松本多美子(小)	85,000	–

総トータル トップ10

1985.7.1～2013.11.28までの結果

順位	氏名	距離	前回順位
1	松岡　綾子(三)	12,133,600	2
2	野田喜美恵(小)	12,095,150	1
3	江口美代子(小)	6,329,200	4
4	川崎美代子(三)	6,244,700	5
5	原野ふみか(小)	6,222,000	3
6	田代ミサエ(小)	6,134,600	6
7	飯田　淳子(小)	5,434,450	7
8	今村ヒロ子(三)	4,644,800	8
9	福田加代子(三)	4,388,915	10
10	石橋　和子(小)	4,201,300	–

(小)…小郡校　(三)…三国校

ホームページをみよう!

小郡スイミング　検索

なぞなぞの答え
①とけいのはり　②じぶんのかげ　③かたつむり　④どうろ　⑤てがみ
⑥ほし　⑦ひかり　⑧ねんれい

平泳ぎの泳ぎ方

平泳ぎの泳ぎ方

平泳ぎは、4種目の中で一番水の抵抗が発生する泳ぎです。水の抵抗が少なくなるようにストリームライン・キック・プルの動作をしっかりマスターして、なめらかな平泳ぎを目指しましょう。

(1)姿勢

平泳ぎは、上半身が浮き上がってきたときに水の抵抗を受けやすいが、この上下の波を生かしてうまく乗っていくのが、泳ぎのこつのポイントになります。また、頭の位置もポイントになります。高いボディポジションをキープするためにも、極力、頭を水中に沈めて水の抵抗を減らす泳ぎを心がけましょう。

(2)キック

推進力のある平泳ぎは、キックによって生み出されます。ポイントとなるのは、膝から太ももを引き付けないこと。あくまでも意識は、かかとをお尻にひきつけるようにキックします。

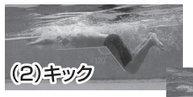
(3)キャッチ

エントリーした両腕をまっすぐ前に伸ばし、手のひらを外側に向けながら、水をしっかりとキャッチしてスピードを上げていきます。観音開きの窓を両手で左右に開いていくイメージです。ここで大事なことは、エルボーアップです。ひじを必ず高い位置にキープするように心がけましょう。

(4)呼吸

息を吸うのは、上半身が上がってきて、両手があごのあたりにきた瞬間です。このとき、体を起こしすぎないようにし、息つぎを行えるようにしましょう。ストロークの後半、上半身が自然に持ち上がってきたときに息を吸い、リカバリーからストロークの前半で、顔を水面につけながら息を吐いていきます。上半身の上下動の動作の中で、タイミングをしっかりと身につけましょう。

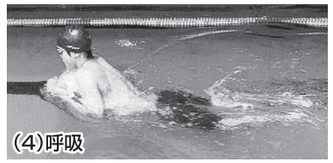
(3)キャッチ


(2)キック

(1)姿勢

(6)プッシュオフからリカバリー

(5)エントリーからスカーリングプル


(4)呼吸

(5)エントリーからスカーリングプル

平泳ぎでは、水をキャッチした両腕を少し開いたときにスカーリングプルが始まります。ひじを曲げ、エルボーアップを意識して、水をしっかりと逃がさないようにつかんでいきます。ここで間違いやすいのは、大きな推進力をかせごうとして、腕を大きく後方へとかいてしまうことです。手のひらは肩くらいまでのプルにとどめるようにして泳ぎましょう。

(6)プッシュオフからリカバリー

プッシュオフした水をかき集めるようなイメージで、両腕を胸下に抱えこんで上半身が起きてきたら、腕を一気に前へと運んでいきます。ひじを絞って、両腕を素早く前方へと水を切るように伸ばしていきます。この一連のリカバリーでは、わきをしめて、肩をすぼめるようにします。ここでわきが甘くなると、水の抵抗が増して推進力が減ることになります。注意して泳ぎましょう。

ひとつひとつの基本を大切にして、きれいな平泳ぎを身につけましょう。

ストリームライン…水に浮いた時の姿勢
ストローク…腕の一連の動作
プッシュオフ…最後に水を押し出す
リカバリー…腕が水をかいた後、次のストローク動作に移るまでの動き
エントリー…腕が水中に入る動作
スカーリングプル…水をかき始めの動作

なぞなぞ　わかるかな？

①どんどんすすんでも、もとのところにもどってきてしまうものはなに？

②どこまでもどこまでもじぶんにくっついてくるともだちといえば？

③がいしゅつしていてもいつもおうちにいるものはなに？

④いえのまえをとおりすぎるだけで、ぜったいにいえのなかにはいってこないものは？

⑤あしがないけどやってきて、したがないけどおはなしできるものはなに？

⑥よるになるとやってきて、あさになるとしぜんにいなくなってしまうのは？

⑦まどがしまっているのにガラスをわらないでもへやのなかにはいってくるものはなに？

⑧いきているとふえていくものはなに？

※答えは4面目にあります。

かわうそ祭　小郡校

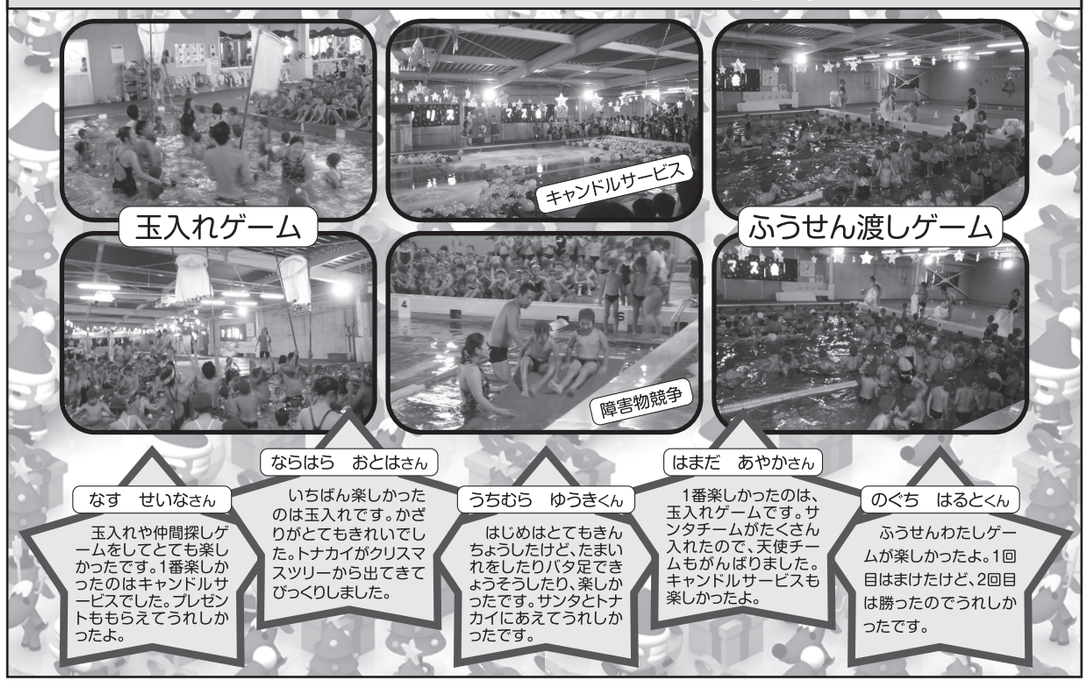
やましたはるな さん
もちを食べて色んなゲームが楽しかったです。また今度も参加したいです。

ふじいなお さん
かわうそ祭り楽しかったです。先生たちのげきやゲームの迷路がとくに楽しかったです。

しゅとうなお さん
きなこもちやぜんざいがおいしくて、もちつきも楽しかったです。

えぐちひなた くん
1番むずかしくて楽しかったのは迷路でした。

クリスマス会　三国校



なすせいな さん
玉入れや仲間探しゲームをしてとても楽しかったです。1番楽しかったのはキャンドルサービスでした。プレゼントももらえてうれしかったよ。

ならはらおとは さん
いちばん楽しかったのは玉入れです。かざりがとてもきれいでした。トナカイがクリスマスツリーから出てきてびっくりしました。

うちむらゆうき くん
はじめはとてもきんちょうしたけど、たまいれをしたりバタ足できょうそうしたり、楽しかったです。サンタとトナカイにあえてうれしかったです。

はまだあやか さん
1番楽しかったのは、玉入れゲームです。サンタチームがたくさん入れたので、天使チームもがんばりました。キャンドルサービスも楽しかったよ。

のぐちはると くん
ふうせんわたしゲームが楽しかったよ。1回目はまけたけど、2回目は勝ったのでうれしかったです。