



熱中症に注意！

暑い夏は思っている以上に体から水分をうばっています。外であそんでいる時や寝ている時だけでなくプールで泳いでいる時も目には見えませんが汗をかいています。えー？！冷たい水の中なのに？と思われるが、運動しているのももちろん汗をかいています。大人の人で1日の目安が2リットルといわれますが、1回で飲む必要はありません。数回に分けて飲むと摂りやすくなるので、今年の夏はしっかり水分を摂ってみんなで熱中症に気を付けましょう。

カフェイン、アルコールは利尿作用といっておトイレで出てしまうので出来れば麦茶などのノンカフェインで摂るようにするといいですよ。



ピザ作り&川の中まで水族館行ってきました！

6月29日にバスハイキングを実施しました！沢山のご参加ありがとうございました！

生地作りから開始！頑張ってこねこねしたあとに発酵を待って出来上がった生地はとっても大きくなりみんなビックリ！！

オリジナルトッピングをした後にピザ窯で焼きました♪とっても美味しくできましたね！

午後は千歳水族館でバックヤード体験！水槽の上を探検したよ！

まだ参加してください！！

プールのルール みんなで守ろう！

- 【駐車場】 近隣住民の方々に迷惑がかかるので道路や歩道での乗降車はご遠慮ください。スクールバスや車の出入りがあるので駐車場では走ったり遊ばないようにしましょう。
- 【更衣室】 プールに入る際は着替えたら、遊ばずに体擦壇へすぐ行きましょう。飲食は禁止です。（お菓子も×）荷物は広げて置かず整頓し、人の物には触らないようにしましょう。
- 【持ち物】 荷物にはしっかり名前を書き、壊れたり無くなって困るものは持ってきてください。
- 【バス】 バスの中では危ないので立ち上がりたり遊ばずに座っていきましょう。

紫外線対策してますか？

夏が近づくと気になってくるのが紫外線対策ですよ。

夏の晴れている時だけ対策すればいいか！では不十分なんです。なぜかという紫外線は6月～8月にピークを迎え更にその中でも10時～14時の時間帯が紫外線たっぷりの危険な時間帯です。そして曇りの日でも紫外線は休まず降り注ぎます。帽子やUVカットの衣服、サングラス、日焼け止めなどを活用して肌を守りましょう！

ストリームラインで速くなる！！

ストリームラインとは手から足までが一直線にしっかり伸びた状態の事です。スタート、ターンで壁をけた後はストリームラインを作ることで水の抵抗が減り、速く進むことができます。ピンクでけのびレドでグライドキックがありましたよね？スーパーマーリンになっても大切なことなので意識して練習してみましょう！！

JSSクラブ知っていますか？

中学生の皆さん！勉強や行事も本格的に始まりそろそろプールは一区切り！と思いませんか？部活が終わった後でも間に合う時間なので泳ぐのが好き健康の為に適度に運動を続けたい方！是非ご確認ください。体験も行えますので気になる方はお問い合わせください。

火曜・金曜

体操19：30～19：45

授業19：45～20：45

最近疲れがとれない・・・血行を良くして元気な体へ！！

血液は栄養や酸素を末端の細胞まで運び、老廃物や二酸化炭素を腎臓などの処理器官に運ぶ役割を持っています。血行が悪くなると栄養は行き渡らず、老廃物は蓄積される悪循環に・・・肩こりや、むくみの原因となってきます。



プールに入っていると水圧＋運動で下半身の末端まで血が巡りやすくなります。脂肪燃焼効果もありで一石二鳥♪内側から健康を目指してみませんか？



目標

シャワーをしっかり浴びて汗を流してから入しましょう



日	月	火	水	木	金	土
					1	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	30
31						
	休館日		7月26日～8月6日は短期水泳教室です。			
	テスト日		8月8・9日はお泊りイベントです。			

目標

駐車場で走り回ったり遊ばないようにしましょう！



日	月	火	水	木	金	土
	1	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	30				
	休館日					
	テスト日					

熱い声援をお願いします

第93回日本高等学校選手権大会 出場選手

- 清水君 200m個人メドレー/400m個人メドレー
- 大家君 200m自由形/100m自由形
- 神君 200m個人メドレー/100m平泳ぎ
- 中村君 400m FRリレー/400m MRリレー

第48回全国JOCユニバーシアード夏季 出場選手

- 清水君 200m個人メドレー
- 大家君 100m自由形
- 神君 200m個人メドレー/100m平泳ぎ
- 山田君 50m バタフライ
- 金田一さん 200m個人メドレー/200m自由形/50m背泳ぎ/100m背泳ぎ

はじめまして！！！！

今回は中島コーチが担当しました！

JSS江別にきて5ヶ月が経ち少しずつ皆さんと仲良くなれて楽しい毎日です！

コーチは車とバイクが大好きなので乗り物好きの皆さんたくさん話しかけてください！