

# イベントカレンダー

## 館内イベントのお知らせ

8月8～9日の1泊2日でお泊りイベントを実施しました。沢登りは雷警報の為、やむなく中止。翌日グリーンランドは天気に恵まれ目いっぱい遊びました。とっても楽しかったね。次回以降のイベントは、

11月2日(日)に食品サンプル作りと旭山動物園ツアーを行います。海老フライとキャベツを作って、旭山動物園で色々な動物について学んで、触れ合っちゃおう！

小学生以上で、定員40名です。申込を希望の方はお早めに！

12月にはスキースクール実施予定です。最終日には検定を行います。こちらも楽しみに！

## 応援ありがとうございました！

8月に行われた全国大会で、皆様の応援のもと、下記記録を残すことができました。ありがとうございます。

### 第93回日本高等学校選手権大会 出場選手 広島・ひろしんビックウェーブ

・清水君	200m個人メドレー	2分07秒23
	400m個人メドレー	4分42秒41
・大家君	200m自由形	1分56秒30
	100m自由形	52秒23
・神 君	200m個人メドレー	2分08秒80
	100m平泳ぎ	1分04秒40
・中村君	400mFRリレー	3分40秒74 (55秒62)
	400mMRリレー	4分15秒86 (1分00秒72)

### 第48回全国JOC「エナジーカップ」夏季 出場選手 東京・東京アクアティクスセンター

・清水君	200m個人メドレー	2分10秒02
・大家君	100m自由形	52秒19
・神 君	200m個人メドレー	2分09秒19
	100m平泳ぎ	1分04秒98
・山田君	50mバタフライ	28秒60
・金田一さん	200m個人メドレー	2分31秒20
	200m自由形	2分19秒04
	50m背泳ぎ	33秒47
	100m背泳ぎ	1分12秒20

## 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。  
お車で駐車場に入る際は歩行者に十分お気を付けてください。
- 【更衣室】 プールに着いて着替えたら、遊ばずに体操場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理し、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こないでください。
- 【バス】 バスの中では危ないので立ち上がったりは遊ばずに座っていきましょう。

## 学生コース(JSSクラブ)知っていますか？

小学校6年生のみなさん！中学生になっても水泳を続けませんか？  
適度な運動は体力がつくのはもちろん、集中力を高める効果もあります。  
また、新学年で新しい環境に慣れるまでいつものジャパンで  
友達と楽しい時間を過ごしませんか？

時間帯 火曜・金曜

体操 19:30～19:45

授業 19:45～20:45

詳しくは当スクールHPをご覧ください。



目標

帰る前に忘れ物が無いか  
チェックしてから帰らしましょう

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	
<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">休館日 10/5 江別市民水泳大会</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">テスト日 10/6～11 休館日 10/26 JrCS大会</div>						

## 秋のおすすめスーパーフード！

秋に食べることも多い「さつまいも」米や小麦と同じくエネルギー源でありながら、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む「スーパーフード」なんです！  
焼き芋も美味しいですが、冷やしてから食べると、更に食物繊維の効果が上がったり、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれるので  
ダイエット中の方におすすめですよ！



## 担当コーチが変わります

4月、10月は担当コーチクラス替えの月となっています。新しいコーチになってドキドキするかもしれませんが(実はコーチもドキドキしてます)たくさんのコーチと出会うチャンスです！みんなで練習を頑張っていきましょう！

## 借りたものは返しましょう！

最近借りたゴーグル等をそのままおうちに持って帰っている人がいます。次に借りる人が困りますので、練習が終わり次第担当コーチに渡すようによくお願いします。

## Vフィン持ってきてください。

Y4以上のお子様はVフィン購入のお手紙を渡しています。テストの日、もしくはテスト練習時以外はVフィンをつけて練習します。正しいキック動作、キック力強化につながりますのでぜひともお子様にVフィンを持たせてください。



目標

自分の靴やトイレのサンダルはきれいにそろえて置きましょう

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						
<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">休館日 11/2 食品サンプル作りと旭山動物園ツアー</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">テスト日 11/10～11 休館日</div>						

## JSSマスタース大会

11月末にJSSマスタース大会を実施予定です。普段の練習成果を発揮する良い機会だと思います。また、今大会ではアトラクションが開催され上位入賞者には景品が当たります。去年は家庭にうれしい野菜やお酒など豪華景品が用意されました。皆様のご参加をお待ちしております！



## 今回の担当コーチは末廣コーチです！

食欲の秋がやってきましたね！さんまにきのこ何でもおいしい季節です！BBQも快適にすることができますね。朝晩は冷え込むようになってきたので体調管理を気を付けていただき、楽しくプールに来てもらえればと思います。以上、末廣コーチからでした！