

〒956-0035 新潟市秋葉区程島1976-1

☎0250-21-2189

営業時間/火～金曜日10:00～22:00

土曜日10:00～20:00

日曜日10:00～18:00

ホームページで最新情報をゲット!

ダッシュスイミング 検索

# ダッシュっ子新聞

真夏の☆号



## もうすぐ夏休みです(/・ω・)/

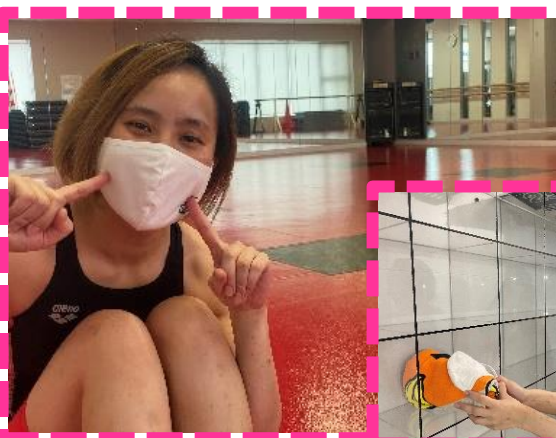
今年の夏も例年とは違った夏休みになりそうですね。  
 お友だちとプールや海に出掛けたり、家族で旅行に行ったりするのかな？  
 感染対策をしながらたくさんの思い出を作ってください♪  
 もちろん遊ぶだけでなく、勉強や運動も大切です。  
 家族で夏休みのルールを決めてみてはいかがでしょうか？  
 「ゲームは1日に○時間まで」や「○時は勉強の時間」など  
 生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。

### ★ダッシュっ子のお約束★

- ① 子どもだけで出掛けない！  
(出掛ける場合は、行く場所と帰る時間を伝える)
- ② お家の人から離れない！
- ③ 危険な場所に行かない！

ルールを守って楽しい夏にしよう!

### 体操の部屋でもマスクを着けよう☆



6月8日(火)より、体操室においてもマスクを着用し、より感染防止に力を入れることになりました。

お子様が慣れるまではスタッフより案内など声掛けをさせていただきます。



●△級～5級●

プールに行く前に更衣室で取ってからプールに向かう♪

●4級以上●

プールでタオルBOXに入れよう☆

第1回 [女子の部]  
**DSGP**  
 ダッシュスイムグランプリ

## 活躍したダッシュっ子にインタビュー★

6月20(日)に通信記録ランキング女子の部が開催されました。  
 緊張しながらも皆さん精一杯泳いでいました。  
 参加者の中で活躍してくれた2人のダッシュっ子にインタビューしました!



50m自由形 第3位  
 25m背泳ぎ 第1位

もなみ さん

DSGPに参加してどうでしたか?  
 ゴーグルが外れるというハプニングがあったけど泳ぎ切れて良かったです!  
**絶対後悔しない**からみんなもまずは参加してみたいです!  
 <お母さんにインタビュー>  
 泳ぐ姿を見てどうでしたか?  
 純粋に嬉しかったです!  
 このコロナ禍で大会がない中の今回のDSGPだったので泳ぐ姿を久しぶりに見れました。  
 これからもみんなと競いながら**頑張る動機づけ**にもなったと思います。



これからの成長が  
 楽しみな小学1年生★

なゆ さん

参加してみてどうでしたか?  
 とても緊張しました!  
 スタートの音になる瞬間が1番ドキドキしました!  
 嬉しかったことはありましたか?  
 初めて50m平泳ぎを最後まで泳げたことです!  
 <お母さんにインタビュー>  
 泳ぐ姿を見てどうでしたか?  
**とにかく感動しました!**  
 初めて50m平泳ぎに挑戦したので正直泳ぎ切れるか心配でした。  
 最後まで泳いだ姿を見て感動で泣きそうになりました!

### ❀DASH SNS更新中❀



**Instagram**  
 @dash\_swimming\_school

**TikTok**  
 dashswimming

**Twitter**  
 @DASHniigata

**YouTube**

# 水泳でイイこといっぱい!!

運動能力の  
向上

心肺機能の  
向上

自分の身を守る

## ① 運動能力の向上

浮力により、筋肉がリラックスでき、可動域の広い動きが陸上より容易に行えます。  
浮力が働くため、陸上では維持できないような体勢での運動が可能です。  
陸上に比べケガのリスクも低く、負担をかけずにトレーニングが出来ます。

## ② 心肺機能の向上

水中では空気中よりも高い圧力が常にかかっているため、  
胸部・腹部が押されて膨らみやすくなっています。  
その状態で呼吸を行うため、横隔膜など呼吸に関わる筋群を鍛えることが出来ます。

## ③ 自分の身を守る

毎年多くの水難事故が発生しています。  
万が一の際に浮き身を取ったり、泳いで安全な場所へ移動したりと  
身を守ることが出来ます。

Plus DASH  
7つの育

### ダッシュのオリジナルアイテム

ダッシュでは水泳の指導を通じて運動能力の発達だけでなく、  
人としての基礎を形成する**人間力の向上**を目指します

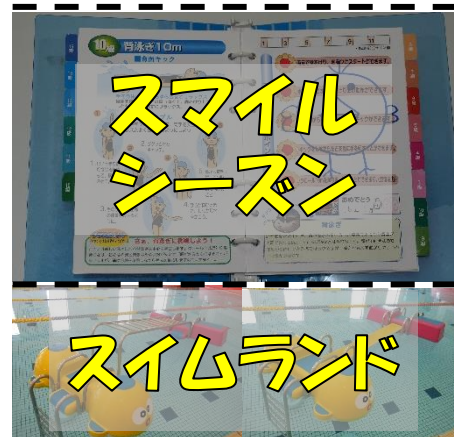
世界に1つだけのオリジナルノート★

テストの結果やワンポイントアドバイス以外にも、  
保護者の方や子どもたちとの  
連絡ノートとしての役割も持っています。

子どもたちの成長・思い出がカタチとして残せます♪

### 水上遊園地

水が苦手な子でも楽しみながら練習できます(^\_^)



保護者の皆様へダッシュからのお願い

- 泳法の技術指導上、コーチはお子様の身体に触れますので、予めご理解ください。  
ただし、お子様自身や見学の保護者様が違和感を持った場合は、お申し出ください。
- 貴重品についてはフロントに預けるようにしてください。  
預かりのない場合の紛失については対応できませんのでご理解ください。
- 持ち物には名前の記入をお願いします。取り間違いがあった場合はスタッフも対応いたしますが、  
弁償はできませんのでご理解ください。
- スクールバス内での危険行為、迷惑行為に対して、再三の注意指導を行っても改善が見られない  
場合は、安全優先の観点からご利用をお断りする場合がありますのでご理解ください。

<コロナ対策について> 一部紹介 (詳しくはホームページをご確認ください)

- 来館時、スクールバス、更衣室、体操の部屋ではマスク着用を義務化しております。
- 更衣室での長時間滞在を防ぐ為、ご家庭で水着を着用してからご来館ください。
- 体操、更衣室の混雑を避ける為、スクール時間の調節を行い実施しています。
- ロビー、観覧席のご使用は極力お控えください。
- 練習が終了し、着替えが終わりましたら、速やかに帰宅するようお願いいたします。
- 館内、スクールバスでの飲食はご遠慮ください。  
※日本スイミングクラブ協会のガイドラインに則り行っている対策になります。  
ご理解とご協力をお願いいたします。

## 7月~9月の予定

### <7月>スマイルシーズン提出月

15日(木)~21日(水)	進級テスト
18日(日)	第1回男子DSGP
25日(日)	上級泳力認定会
27日(火)~31日(土)	夏休み短期教室(1期)
29日(木)~31日(土)	月末スクール休校日

### <8月>スマイルシーズン返却月

3日(火)~7日(土)	夏休み短期教室(2期)
10日(火)~12日(木)	夏季スクール休校日
13日(金)~15日(日)	夏季休館日
17日(火)~21日(土)	夏休み短期教室(3期)
22日(日)~28日(土)	クロールランキング
29日(日)・31日(火)	月末スクール休校日

### <9月>スマイルシーズン提出月

8日(水)~14日(火)	水中写真撮影会
19日(日)	第2回女子DSGP
15日(水)~21日(火)	進級テスト
26日(日)	上級泳力認定会
29日(水)・30日(木)	月末スクール休校日

## 7月フォローアップ

### 泳力フォローアップ

5月の進級テストで合格に達しなかったダッシュっ子

7月 4日(日) 全クラス対象  
申込締切 受付終了しました

### 欠席フォローアップ

6月・7月で3回以上休んだダッシュっ子

8月 22日(日) 全クラス対象  
申込締切 8月 8日(日)

### 泳力フォローアップ

7月の進級テストで合格に達しなかったダッシュっ子

9月 5日(日) 全クラス対象  
申込締切 8月 22日(日)

申込はお電話・もしくはフロントまで♪