9級～6級の保護者各位

イトマン
奈良ブロック新聞
2024.06

目指せ！1級合格卒業！！

～水泳を頑張って続けたことは、

バタフライ完成により証明される～

卒業とは．．．

・全課程を学び終えること

イトマンでは、1級を合格をすると“卒業”という貴重な経験ができます。
「クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3泳法ができれば問題ない」
「満足した」という理由で6級で辞めてしまう生徒がいますが、それは卒業ではありません。
水泳を“卒業”する前にリタイアすることは非常にもったいないことです。
スポーツで養える“粘り強さ”や“集中力”は短期間で身につくものではありません。
イトマンスイミングスクールでは水泳を通して、将来どんな厳しい時代がきたとしても
「自らの力でたくましく生き抜く力」を身につけてほしいと考えています。
保護者の皆様は“ただの習い事”として泳げるようになるために通わせるのではなく
水泳を通して将来のための土台をつくっていると捉え、通わせてください。
私たちコーチは、お子さまが胸を張って「得意なことは水泳です！」と言えるよう、
そしてイトマンの卒業式で胸を張って周りの方々に感謝できるよう、
サポートさせていただきます！！
1級合格には周りの方々のサポートが必要です。お子さまが苦しいとき、辛いとき、
諦めそうになったときは辞めることに賛同するのではなく、「焦らなくていいから
最後までやり遂げよう」と励まし応援し、是非一緒に乗り越えてください。
きっと１級合格より大切な何かを手に入れることができますよ！

種目別エネルギー消費ランキング(１０分間の練習で４０Kgの体重の消費カロリー)

No.1	**バタフライ**	(約８５Kcal)
No.2	**クロール**	(約４８Kcal)
No.3	**平泳ぎ**	(約４５Kcal)
No.4	**背泳ぎ**	(約４１Kcal)

堂々たる１位☆

他の種目に比べてカロリー消費が高く、身体的疲労は大きい！
しかし、続けられれば強い精神力と身体を獲得できる！

バタフライの魅力に迫る

①体幹を鍛えられる！
②左右同時動作が苦手克服できる！
③腹筋・背筋・脚力・リズム感のすべてが養われる！
④両足でキックをするため、今までより高い全身運動となります！
⑤心肺機能や他の内臓機能も以前より強化！！！
⑥精神面・身体面の強化により、学校でのマラソン大会などの持久力戦では大活躍★☆

さあ、１級合格に向けて一緒に頑張ろう！