

# さわだより

## 100年先の子ども達の為に



さわだスポーツクラブのホームページにインタビュー動画がアップされました。

さわだスポーツクラブの提供する運動プログラムABCプログラムがどのような考え方や想いで作られたものかを伝えさせていただきました！

親御さんにも知ってほしい！  
さわだスポーツクラブが大事にしている3つのこと  
社長のインタビューをしてみる  
こちらのQRコードからアクセス >>



(2分19秒)

【発行元】有限会社さわだスポーツクラブ  
代表取締役 澤田 幸男 / 取締役社長 澤田 康徳  
東京都練馬区下石神井 4-28-13 塩谷ビル 1階  
TEL 03-3995-0298 FAX 03-3995-0330  
MAIL kids@1975sawada-sc.com

本誌に関するご意見、運動についてのご相談、課外教室のお申込みなどは、お気軽にお問い合わせください。

公式ホームページ 公式 Facebook ページ



さわだスポーツクラブ

sawada-sc.com



## 2023年 秋号

夢や可能性が広がる  
第一歩に挑戦！！

さわだスポーツクラブの  
スポーツ教室

子どもの未来を

① 体操  
② サッカー  
③ 新体操  
④ テアタリ  
⑤ キッズダンス  
⑥ 空手  
⑦ スポーツスクワッシュ

幼児に必要な  
運動スキルを  
高められます！

運動を  
楽しく  
取り入れられます！

さわだSC  
45年以上の実績！

年間4000人のお子様を指導

子どもの心に寄り添い

子どもの主体性を  
育みます！

運動嫌いを  
なくします！

### 三感

感謝・感激・感動

### 三育

育体・育徳・育知

## のスポーツ教育

心のこもった体育指導をお届けします

会員規約・手引きは Web サイトでご覧いただけます

- 会員規約 (2022年度最新版)
- 必要書類 (PDFダウンロード可能)
- 危機管理について
- その他お手続きについてなど

どなた様も必ず一度  
アクセスして  
ご確認ください



簡単!

# たったこれだけで? かけっこが速くなる3つのポイント

POINT

1

## 走る時の拳は「ギュッとパッ!」でつくる。

ギュッと、手を強く握りしめて走ると体に力が入り過ぎてしまいます。そんな時は両手をギュッと握って⇒パッと開いてから走ると自然と力が抜けます。走る時には、握った手の親指を上に向けて走ることもポイントです。

POINT

2

## 足を高めに上げる。

足を後ろに振り上げ過ぎると前に進みにくくなってしまいます。足を上げる時もう一方の足の横くらいまで上げると着地する時に自然と歩幅も広がってグングン進んでいきます!

POINT

3

## 良い姿勢で走る。

背筋をまっすぐにしてリズムカルに連続ジャンプをしてみましょう。これが、走る時の良い姿勢です。良い姿勢で走ることで、地面に足がついた時の反動が体に伝わりやすくなります。また、視線を前方にして頭の位置を安定させましょう。



## 自宅でできるかけっこ運動

QRコードからアクセス!

腕の振り方運動



足の指先運動



## 価格改定のお知らせ

この度さわだスポーツクラブは、会費等の価格を変更する運びとなりました。価格維持のための努力を続けてまいりましたが、人件費・光熱費等の高騰が改善されず従来の価格を維持することが困難となり、下記の金額に変更させていただきます。何卒、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

月会費

現在の価格から500円アップ

※複数種目の方は後日お伝えします。

入会金

(年1回)

現在の価格から500円アップ

※今まで5,000円税込表示

年会費

(年1回)

現在の価格から500円アップ

※今まで5,000円税込表示

変更日 2024年4月1日

他にも、子どもたちの運動に役立つ情報をたくさん配信している

さわだスポーツクラブのInstagramはこちら!

ぜひフォローをお願いします!



FOLLOW ME!

さわだスポーツクラブ  
公式ホームページがリニューアル!

sawada-sc.com

弊社のWEBサイトがさらに見やすく、楽しく刷新されました。運動お役立ち情報や弊社のサービスなど、お探しの情報にたどり着きやすくなっています。ぜひご覧ください!

