

愛知水泳学校冬休みコース

----- 7日間 -----

1 開催日時

開催日	開催時間
12月22日(土)～28日(金)	14:00～15:30

2 参加料

6,500円 ※おつりのないようご協力お願いします。

3 場所

ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館） 地下温水プール

4 受付方法

(1) 平成30年11月6日(火) 午前9時からWEB受付開始

(2) WEB申込完了後、1週間以内にスポーツ教室協会事務所に直接来館し、下記の必要書類と参加料を添えてお申込みください。※Sカードの多重登録にご注意下さい。不明な場合は事務所へお問い合わせ下さい。

・過去に当協会の教室に参加経験のある方 Sカード、参加申込書

・当協会の教室に初めて参加される方 Sカード登録書、参加申込書

※スマートフォンの方はWEB参加申込書の画面を窓口にて提示してください。

5 受付場所

愛知県体育館スポーツ教室協会 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内

6 対象

(1) 年長から中学生まで 泳力は問いません

※年長さんは、身支度・トイレ等が一人ででき、団体行動ができる方

7 募集定員

年長～中学生 100名（内 年長は15名）

8 講師

愛知水泳協会指導員

9 持ち物

(1) 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、くつを入れるビニール袋
ロッカー使用料100円（使用後に戻ります）

(2) 持ち物には、必ず名前を書いてください。

10 その他

(1) 教室開催中のケガ等については応急手当てまでとし、その後は傷害保険を適用します。

(2) 教室受講に際して健康上の問題のある方は必ず申し出てください。申込み後であっても受講に対して支障をきたすと判断させていただいた場合はお断りする場合があります。

(3) キャンセルされる場合は、12月15日(土)までに参加票をお持ちの上ご来館ください。参加料を全額返金します。この日以降のキャンセルにつきましては理由の如何にかかわらず返金致しません。

(4) 参加申込をしていただいた個人情報、適切に管理し、目的以外には使用しません。

(5) 当体育館は、駐車場がありません。公共交通機関または自転車でお願いします。

(6) 暴風警報等が発表された場合は、教室は開催いたしません。そのための振替・返金もございません。

11 申込・問合せ

愛知県体育館スポーツ教室協会

郵便番号460-0032 名古屋市中区二の丸1-1 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所

☎(052)971-1313

受付時間 午前9時～午後6時
休業日 月曜日（8月を除く）、年末年始(12/29～1/5)



☆7日間の練習内容 ※4組クロール25m以上を目指すクラスです。

1日目 水になれよう!

腰かけキック、呼吸、もぐり、顔付け
 バタ足などの基礎を練習します。

2日目 ジャンプをして潜ろう!

プールサイドからのジャンプ、
 浮き身の練習をします。

3日目 手足を伸ばして進もう!

壁をけて水の上を滑るように進む練習。
 慣れてきたらバタ足もしてみよう!
 手回しもしましょう。

4日目 腕を回してみよう!

バタ足ができれば、今度は交互に手を回して、
 両側の息つぎの練習をします。

5日目 ビート板で泳ごう!

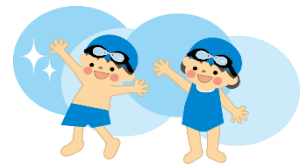
ビート板を持ってクロールの練習をします。

6日目 クロールの完成!

ビート板を持って、バタ足、手回し、息つぎ。
 さあ、一人でできるかな?

7日目 泳力テスト!

ゆっくり、リズムよく25m目指して頑張ろう!



※指導内容は受講者の泳力によって変わる場合があります。

☆進級基準

	☆進級基準☆		☆練習内容☆	☆テスト種目☆
5組	・面伏せクロール	息継ぎをしないクロール	7m以上を目指します!	面伏せクロール
4組	・クロール	正しい息継ぎをしたクロール25m以上 基本(標準)泳法で泳げる。	クロール25m以上 目指します!	クロール 50m計測
3組	・背泳ぎ 25m-40秒以内 50m-1分35秒以内	足の甲で水を蹴り上げている。 身体が水平になっている。 基本(標準)泳法で泳げる。	クロール、背泳ぎ 50m目指します!	クロール、 背泳ぎ 50m計測計測
	・クロール 50m-1分30秒以内			
2組	・平泳ぎ 25m-45秒以内 50m-1分45秒以内	平泳ぎの足が正しく出来ている。 足の裏で正しく水を蹴っている。 基本(標準)泳法で泳げる。	クロール、背泳ぎ 平泳ぎ 50m目指します!	クロール、 平泳ぎ 50m計測
	・クロール 50m-1分15秒以内			
1組B	・バタフライ 25m-35秒以内 50m-1分30秒以内	キックが正しく出来る。 腕が正しく運ばれる。 リズムよく泳げる。 基準(標準)泳法で泳げる。	クロール、背泳ぎ 平泳ぎ、バタフライ 50m目指します!	クロール、 バタフライ 50m計測
	・クロール 50m-1分05秒以内			
1組A	個人メドレー	タイムを縮めよう。 個人メドレー(100m)に挑戦!	個人メドレー 100m目指します!	クロール50m、 個人メドレー 100m計測
	*2分30秒以内-C級 *2分20秒以内-B級 *2分10秒以内-A級 *2分00秒以内-AA級 *1分50秒以内-AAA級(基礎水泳指導員女子の合格タイム) 記録証に明記			