

こども水泳教室 ～進級システム～

①スポーツマインドとチャレンジする勇気を育てる！

★「保護者と離れて練習をする」「プールで顔つけをする」「クロールで息継ぎをする」「25mクロールで完泳する」など、お子さまにとって一つ一つが大きな目標であり、チャレンジするためには「勇気」が必要です。

お子さまの新しいチャレンジをサポートしていきます。

②年齢・体力・能力に応じた段階別指導

★ お子さまの年齢にあった言葉をかけ、無理のない運動量を設定しています。習得する内容を分析し、個人の能力に合わせて一人一人に必要な内容をアドバイスしていきます。

★ 一つのことをやりとげたことで、子ども自身に「できた」という感激が生まれ、新しい体験にチャレンジしていきます。

★ 以下の進級階級表に基づき、「正確に」「速く」泳げるようになることを目標に指導いたします。

教室クラス			級	目標(進級判定基準)
キンダー	児童Ⅰ		ひよこ	水慣れ
			20	フローター使用・・・水中移動5m、顔付け3秒
			19	浮き付き(フローター)・・・水中移動5m(2回)、潜ることができる
			18	水中移動3m、ポビング3回
			17	板キック5m、伏し浮き3m
			16	浸顔板キック12.5m、ポビング5m
			15	ノーブレイククロール7m、グライドキック7m
			14	ヘルパー使用・・・クロール12.5m
			13	ヘルパーなし・・・クロール12.5m
			12	クロール25m
	児童Ⅱ		11	背面キック12.5m
			10	背泳ぎ25m
			9	クロール25m タイム制
			8	背泳ぎ25m タイム制
			7	平泳ぎキック7m
			6	平泳ぎ25m
			5	バタフライ12.5m
			4～1	4泳法25m タイム制
			ベストスイマー	4泳法50m 個人メドレー100m タイム制
			上級	

<お願い>

応募者多数の場合、抽選とさせていただきます。複数お申込みされ当選された場合は当選されたすべての教室にご参加いただけます。ご参加いただけない複数のお申し込みは、ご遠慮いただきますようお願いいたします。

<教室の流れ>

- 初めて教室に参加される方は、初日に泳力認定を行い、仮の「級」を認定します。
- 継続の方はお持ちの級を引き継ぎますので、お申込みの際に応募ハガキに取得級をご記入ください。
- 上表の級別目標の練習を行い、教室中盤と最終日に「進級テスト」を行います。
- テストに合格された場合は、次の練習回より進級した級での練習となります。

<参加時間に関わる重要なお知らせ>

下表の場合、教室の期間中に参加クラスが変更になりますので、予めご了承ください。

なお、曜日の変更はできませんのでご注意ください。

キンダークラス	15:35～16:20	16級合格	児童Ⅰクラス	16:30～17:20	15級
児童Ⅰクラス	16:30～17:20	14級合格	児童Ⅱクラス	17:30～18:20	13級
児童Ⅱクラス	17:30～18:20	8級合格	上級クラス	18:30～19:20	7級

<初めてご参加される方へ>

○未就学のお子さまはキンダークラスでお申込みください。なお、初回認定で15級以上のお子さまは児童Ⅰクラスでの参加となります(時間の変更)。

○児童Ⅱクラス・上級クラスにお申込みで下記に該当する場合は、時間の変更をお願いいたします。

◆お申込みのクラスが児童Ⅱの場合

スタート級が13級以上となります。初回認定で13級以下の認定となった場合は児童Ⅰクラスでの参加となります。

◆お申込みのクラスが上級の場合

スタート級が7級以上となります。初回練習で7級以下の認定となった場合は児童Ⅱクラスでの参加となります。

大人向け水泳教室 クラス紹介

※クラス内容をご確認の上、お申込みをお願い致します。

クラス名	メイン種目	目標	必要泳力
スイムレッスン 【クロール&背泳ぎ】	クロール・背泳ぎ	潜る・浮く・けのび・パタ足といった基本動作の練習からクロール・背泳ぎの習得を目指します。	どなたでもご参加いただけます
スイムレッスン 【平泳ぎ】	平泳ぎ	クロール・背泳ぎの泳力向上と平泳ぎの習得を目指します。	クロール・背泳ぎが25m以上泳げる
スイムレッスン 【バタフライ】	バタフライ	クロール・背泳ぎを50m以上、平泳ぎの泳力向上、バタフライの習得を目指します。	クロール・背泳ぎが50m以上 平泳ぎが25m以上泳げる
スイムレッスン 【4種目】	4種目	クロール・背泳ぎ・平泳ぎは目指せ100mで練習を積み、バタフライは泳力向上を目指します。	クロール・背泳ぎが75m、平泳ぎが50m バタフライが25m以上泳げる
スイムレッスン 【トレーニング】	4種目	泳ぎに必要な体力、筋力の向上、スピードアップを目指します。 ※25m・50m単位でのインターバルトレーニングを行います。	クロール・背泳ぎが100m 平泳ぎ・バタフライが50m以上泳げる