

平成30年

夏休み

# 短期集中水泳教室



## 実施要綱



先着30名限定

- 第1回 7/22 (日) ~ 7/24 (火)  
AM11:00 ~ 12:00
- 第2回 7/25 (水) ~ 7/27 (金)  
PM4:00 ~ 5:00
- 第3回 7/28 (土) ~ 7/30 (月)  
AM11:00 ~ 12:00
- 第4回 8/16 (木) ~ 8/18 (土)  
PM4:00 ~ 5:00

## 水泳教室概要

### 実施期間

- 第1回 7月22日(日) ~ 7月24日(火)  
水慣れ~クロール目標 AM11:00 ~ 12:00
- 第2回 7月25日(水) ~ 7月27日(金)  
平泳ぎ・バタフライ目標 PM 4:00 ~ 5:00
- 第3回 7月28日(土) ~ 7月30日(月)  
水慣れ~クロール目標 AM11:00 ~ 12:00
- 第4回 8月16日(木) ~ 8月18日(土)  
水慣れ~クロール目標 PM 4:00 ~ 5:00

### 対象

- 第1・3・4回 幼児~小学生
- 第2回 小学生 クロール・背泳 25M泳げる人
- 集合・解散場所 ラックCAC受付 フロント前
- 欠席について 電話にてご連絡下さい。  
042-316-7571

### 持ち物

- ・水泳帽 ・水着 ・ゴーグル
- ・バスタオル

●上記、持ち物がない方はレンタル(3日間)もあります。  
水泳帽→100円 ゴーグル→100円 水着→300円

### 申し込みについて

右記の申込書をご記入の上、参加費と共にラックCAC受付に提出して下さい。提出期限は前日までです。

参加費 一人 3,000円(税込み)

(ケガする事もありますのでレクリエーション保険をかけています)

### 〈キャンセル規定〉

申込後、前日までのキャンセルは、キャンセル料1,000円をお預かりします。一回目の指導日以降は3日間の出席の有無にかかわらず返金はありません。

### 〈駐車場について〉

短期水泳教室中の駐車チケットはありません。  
予めご了承ください。

### 当日の流れ

- ① 指導開始15分前までに来館し、各自更衣室で水着に着替え、フロント前にタオルを持って集合します。ロッカーのカギの施錠はしません。  
※幼児は保護者の方と一緒に着替えをします
- ② 出席確認をし、講師と一緒にプールエリアに行き指導開始です。  
※保護者の方はリラックスマールで見学できます
- ③ 指導終了後はプールエリア内で解散をします。  
幼児→フロント前まで誘導しますので保護者の方と着替えをします。  
小学生→各自更衣室で着替えます。

★この教室より本科コースにご入会の方は・・・  
入会金が無料となります。(9月末日迄に手続きの方)

### キリトリ

平成30年度 短期水泳教室申込書	
ふりがな 氏名	(男・女) 会員・一般
住所	〒 -
学年	年少・年中・年長・小学 年生
電話番号	( )
該当項目に○印をしてください(グループ分け参考表)	
・水を嫌がる	・潜れない
・けのびができない	・けのび+バタ足できない
・クロールできない	・その他
・平泳ぎ希望	・バタフライ希望
●プール及び水泳運動に際し病的身体機能に支障はありません。	
保護者氏名	印

## ワクワク・ドキドキの水泳教室・・・！ 楽しく水と友達になれる3日間です

水泳教室で繰り広げられる多彩な指導内容は、子供達の水遊びへの「あこがれ」「楽しみ」「喜び」の裏にひそむ「小さな恐怖心」を一つずつ取り除き、その過程の中での体験学習が新たな感動と発見を生んでいきます。

### ★★★水泳教室のねらい★★★

- 子どもの現在持っている水に対する能力のワンランク・アップを目指す。
- 水遊びにとどまらず、その興味を発展させ、泳ぐ力の向上を目指す。

より体育らしい体育を実践する  
エキスパートカンパニー



ホームページは・・・[Q](#)

ラックスポーツクラブ

<http://www.luck-sc.co.jp>

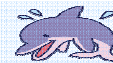
ホームページ内の入会ガイドブック / 幼児の体育をご覧下さい。ラックのことがもっと詳しく分かります。

最終日指導日にラック CAC ドルフィン検定級  
に従ってバッジテストを開催します！

検定級	種目と内容
6級 レッド	顔つけ・だるま浮き
6級 レッド	伏し浮き
5級 グリーン	けのび
5級 グリーン	面かぶりキック
4級 ホワイト	面かぶりクロール
4級 ホワイト	クロール 15M 以上

※上記種目完泳で認定書をプレゼント

## A イルカコース



バタ足やもがきながらも 3mくらい泳げる子ども達対象のコースです。けのび・バタ足・面かぶりキック・面かぶりクロールとうまく泳げるようになるための基本技術を習得していきます。又、スキンドайビングで着用するフィン(足ひれ)なども使用し、ドルフィンキックや、よりスピードのあるバタ足の習得なども行ないます。

## B ラッココース



まだ泳ぐまではいかないが、顔つけができ、お風呂や浅いプールであれば、もぐれる子ども達対象のコースです。浮くために必要なけのびを中心に水遊びから泳ぐことへ発展し、泳げることの楽しさを十分に満喫できるように指導していきます。けのびからバタ足で 3mくらい泳げるようになることが目標です。

## C アヒルコース



水慣れができていない。又、水が怖い子・水は怖がらないが顔がつけられない子ども達対象のコースです。数多くの水慣れ遊びの中から、個々の水への恐怖心を取り除き、その原因を探りながら息止め・顔つけ・浮き身・潜る等の泳ぐ前のステップとしての指導を行ないます。

## ◆期間中の体調管理について◆

3日間の中には風邪をひいたりお腹をこわすことも考えられます。水中での運動はよりエネルギーを消費します。十分な睡眠と食事をとって、万全なコンディションで臨みましょう。もしも体調を崩した場合は、休む前に様子をみて、見学出来そうな場合はお越し下さい。安易に休むより見学するだけでも貴重な学習となり、その効果は違いますので、できるだけ出席しましょう。プール内を清潔に保つ為にもトイレ(特に大便)は必ず事前に済ませておきましょう。又、切り傷・すり傷等は、バンドエイドを貼る等の処置をしておきましょう。指導終了後、家庭でよく洗顔し目薬をさしておいて下さい。

尚、できもの・皮膚病が発生した場合は他の子に感染する可能性もありますので、必ず医療機関で診断を受けるようにして下さい。



## ホーム・エクササイズ

- 1.毎朝の洗顔は自分で水を顔にかけて洗っていますか？自分で洗うよう心掛けましょう。
- 2.顔を水につけずに、鼻つまみ・口閉じの息止めに挑戦しましょう。10秒目標！
- 3.毎日のお風呂は格好の水慣れ場です。頭は直接シャワーをかけて洗うように努力し、シャワーがかかっている間少しでも息を止めていられるようにしておきましょう。
- 4.シャワーも大丈夫になったら洗面器で顔つけ、そして湯船で家族と一緒に潜りっこしたら一層励みになります。
- 5.潜ることが出来るようになったら、いくつまで潜れるようになったか、数をかぞえてあげて下さい。急激な進歩をするはずですよ。