

# 水泳教室イベントレッスン

## 11/23(金・祝)



教室名	場所	時間	対象	定員	受講料	内容
①小・中学生クロール特訓	大プール (1コース)	15:45~17:00	小・中学生(当センター14級以上)	15名	¥500	クロールのキック、手、呼吸の動作の練習を行います。
②小・中学生背泳ぎ特訓	大プール (1コース)	16:45~18:00	小・中学生(当センター11級以上)	15名	¥500	背泳ぎのキック、手の動作の練習を行います。
③アクアウォーキング	大プール (3コース半面)	17:45~19:00	高校生相当以上	30名	¥500	水中歩行による健康運動です。
④アクアコアダンス	大プール (2コース)	18:45~20:00	高校生相当以上	30名	¥500	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。

10/28(日)13:10より、2F総合受付にてお申し込みを開始いたします。  
 各教室定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。  
 お申し込み後の教室変更、返金等はいたしかねますので、お間違いのないようお願いいたします。  
 ご不明な点がございましたら、直接ご来館いただくか、お電話にてお問い合わせください。  
 お問い合わせ TEL:03-3675-3811

江戸川区スポーツセンター

## 泳力基準級

級	進級項目		目標・ねらい
18	水なれ	・泣かずに練習できる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団行動ができる</li> <li>・水慣れ、基本技術の習得</li> </ul>
		・1人で歩ける	
		・水かぶり	
		・バブリング	
		・顔付け3秒	
		・もぐり	
		・ふし浮き5秒	
	・水中で目を開けられる		
17	・けのび4mボビング5m(鼻から)		・基本姿勢・呼吸動作の習得
16	・板キック12.5m		・クロールキックの習得
15	・面キック7m		・クロール姿勢、キックの上達
14	・ノーブレクロール7m		・クロール手の習得
13	・クロール12・5m(コンビネーション)		・クロール呼吸動作の習得
12	・クロール25m		・クロール習得、25m完泳
11	・背面キック12・5m		・背泳ぎキックの習得
10	・背泳ぎ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・背泳ぎ手の習得</li> <li>・背泳ぎ習得、25m完泳</li> </ul>
9	・平泳ぎ板キック12・5m		・平泳ぎキックの習得

級	進級項目	目標・ねらい
8	・平泳ぎ25m(コンビネーション)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平泳ぎ手、呼吸動作の習得</li> <li>・平泳ぎ習得、25m完泳</li> </ul>
7	・バタフライ25m(コンビネーション)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キック、手、呼吸動作の習得</li> <li>・バタフライ習得、25m完泳</li> </ul>
6	・クロール50m	・スタート習得
5	・背泳ぎ50m	・ターン習得
4	・平泳ぎ50m	・上級泳法の習得
3	・バタフライ50m	・目標距離の達成
2	・個人メドレー100m	
1	・個人メドレー100m、4種目50m	・自己ベストタイム更新