

# らくらく水泳教室(初級) 実施要項

**趣旨：**生涯スポーツの振興と健康・体力づくりを目的とし、教室終了後も自分自身の生活パターンに合わせて水泳を継続できることをねらいとする。

**主催：**NPO法人 那覇市体育協会  
首里石嶺プール

**対象：**18歳以上で運動制限のない方

\*定員を超えた場合は那覇市在住・在勤の方を優先します

\*医師からの診断書・運動許可書を提出していただく場合もあります

**募集人数：**30人

**場所：**首里石嶺プール(石嶺文化スポーツプラザ BF1)

**日時：**平成19年6月18日(月)～7月20日(金)

毎週月・金曜日 13:00～15:00 全10回

\*6月28日(木)と7月17日(火)が含まれます

**受講料：**6,000円(スポーツ安全保険料・プール使用料込み)

## 申込受付

申込期間：平成19年5月30日(水)～6月5日(火)

受付場所：首里石嶺プール窓口(電話での申込も可)

**注意：**申込は本人に限り受付致します

※定員を超えた場合は、那覇市在住・在勤の方を優先いたします。予めご了承下さい。

お問合せ：首里石嶺プール 《TEL 835-5079》

※日程や内容については裏面をご覧ください

## 日 程 表

1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
6 / 18(月)	6 / 22(金)	6 / 25(月)	※6 / 28(木)	7 / 2(月)
6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	10 回目
7 / 6(金)	7 / 9(月)	7 / 13(金)	※7 / 17(火)	7 / 20(金)

※4回目と9回目は曜日が変わりますのでご注意ください

## 教 室 内 容

テーマ:キレイな姿勢とゆったりフォームで“らくらく”進もう！ 泳 法:背 泳 講師:大城 高志	
教室の流れと主な内容	
1 回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 開講式</li> <li>・ 水の中での色々な動き</li> </ul>
2～9 回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 姿勢(ストリームライン)づくり</li> <li>・ 足(脚)の動かし方</li> <li>・ 水中での腕の動かし方 (入水からキャッチ、プル、プッシュ)</li> <li>・ 水上での腕の動かし方 (リカバリーから入水、ローリング)</li> <li>・ 背泳ぎを完成させよう！</li> </ul>
最終日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背泳ぎ総点検&amp;成果の確認</li> <li>・ 閉講式</li> </ul>