

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)	※5/28(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

<p>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</p>	
教室の流れと主な内容	
1回目	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・水の中での色々な動き
2～9回目	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢(ストリームライン)づくり ・足(脚)の動かし方 ・水中での腕の動かし方 (入水からキャッチ、プル、プッシュ) ・水上での腕の動かし方 (リカバリーから入水、ローリング) ・背泳ぎを完成させよう！
最終日	<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎ総点検&成果の確認 ・閉講式