

水泳教室(初級・昼)実施要項

趣旨：まだプールを利用したことがない・これから水泳を始めたい方を対象に水慣れからスタートし呼吸法や、クロール 25メートル完泳を目標とします。

主催：NPO法人 那覇市体育協会
首里石嶺プール

泳法：クロール、平泳ぎ

対象：18歳以上で運動制限のない方（高校生不可）

*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：20人

場所：首里石嶺プール(石嶺文化スポーツプラザ BF1)

※駐車場に限りがありますので来館の際は公共の交通機関をご利用ください

日時：平成27年5月1日(金)～5月25日(月)

13:00～15:00 ※全8回 詳しくは日程表をご覧ください。

受講料：4,500円(スポーツ安全保険料込み)

※一度納めた受講料は自己都合による返金は致しかねます。

準備する物：水着（競技用・教材用）・水泳帽・ゴーグル

申込受付

申込期間：平成27年4月13日(月)～4月24日(金)

受付場所：首里石嶺プール窓口(電話での申込可)

注意：申込は本人に限り受付致します ※受講料納付期限

*申込は先着順となっております。

4月24日(金)

*定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

お問合せ：首里石嶺プール 《TEL 835-5079》

日程表

1回目	2回目	3回目	4回目
5/1 (金)	5/8 (金)	5/11 (月)	5/13 (水)
5回目	6回目	7回目	8回目
5/15 (金)	5/18 (月)	5/22 (金)	5/25 (月)

※予備日 5月29日 (金)

教室内容

テーマ：水慣れからクロールへ ‘楽しく泳ごう’ 泳法：クロール、平泳ぎ 講師：塚田 光紀 助手：石川 祥司	
教室の流れと主な内容	
1回目	<ul style="list-style-type: none">・開講式・水慣れ (浮き身・立ち方等)
2～7回目	<p>* クロール工程 *</p> <ul style="list-style-type: none">・姿勢づくりと脚の動かし方・上半身と腕の動かし方・手と足のタイミング・息つぎをしてみよう！・息継ぎをマスターしよう！・クロールを完成させよう！
最終日	<ul style="list-style-type: none">・クロール総点検&成果の確認・閉講式