

# 水泳教室(初級コース) 実施要項

**趣旨**：これから水泳を始めたい方、呼吸法をマスターしたい方  
クロール 25M完泳を目標に楽しく練習していきます。

**主催**：NPO法人 那覇市体育協会 那覇市民首里石嶺プール

**泳法**：クロール

**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**：10人

**場所**：那覇市民首里石嶺プール(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**：令和8年5月8日(金)～5月25日(月)

19:00～20:15(75分間) 毎週(月・水・金) 全8回

※詳細は日程表でご確認下さい。

**受講料**：7,500円(保険料込み)

※自己都合によるキャンセルの場合は、返金致しかねます。

**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**：令和8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

\* 申込は先着順となっております。

\* 定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

**納付期限**：4月24日(金)

**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
5/8 (金)	5/11 (月)	5/13 (水)	5/15 (金)
5回目	6回目	7回目	8回目
5/18 (月)	5/20 (水)	5/22 (金)	5/25 (月)

※予備日：5/27(水)・5/29 (金)

※開講式：5月8日(金) (1回目) 18：45～ 石嶺プール受付前ロビーにて

## 教室内容

テーマ：～初心者向け クロール・息継ぎをマスターしよう!!～ 泳法：クロール 講師：友寄 久美 (公財)日本スポーツ協会公認 水泳コーチ 1	
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>・水慣れ (ボビング、浮き身、立ち方、蹴伸び)</li></ul>
2～7回目	<p>《指導内容》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・キックの練習 (姿勢づくりと脚の動作)</li><li>・面かぶりクロール</li><li>・ストロークの練習 (プルとローリング)</li><li>・呼吸の練習 (息継ぎの姿勢とタイミング)</li><li>・スイム (コンビネーションで泳いでみよう!)</li></ul>
最終日	<ul style="list-style-type: none"><li>・成果の確認・総評</li><li>・修了式</li></ul>