

# 成人コース 指導内容のご案内

## ◎水泳スイミング教室◎

成人クラス  
マスターズクラス  
シニアクラス

初級・中級・上級・マスターズ級のクラスに分かれて、  
個々にあったレベルで練習を行ないます。

泳法の習得や健康促進、心肺機能向上、病気ケガの防止に！

### 初 級

- ・ 水泳がはじめての方や昔やったけどもう忘れてしまった方など、その名の通り水泳教室の初めの部分の練習を致します。水の浮き方、腕の動かし方、キックの仕方などをいろいろ。クロールと背泳ぎを中心に練習致します。

最終目標は、25mクロールの完泳と25m背泳ぎの完泳です！

練習距離は、概ね200m～400mくらい。

### 中 級

- ・ 初級練習に加えて平泳ぎの練習を行ないます。自己流の平泳ぎも良いですが、本当の平泳ぎの泳ぎ方を練習します！また、初級で覚えたクロールと背泳ぎを距離を長く泳げる練習のほか、切り替えしターンの練習なども行ないます。

最終目標は、50mクロールと50m背泳ぎ、50m平泳ぎ完泳です！

練習距離は、概ね300m～500mくらい。

### 上 級

- ・ クロール、背泳ぎ、平泳ぎに加えバタフライを泳げるように練習します。バタフライが出来れば、4種目制覇！水泳の基本の泳ぎを全てマスターしましょう！そのほか、飛びこみの練習やターンの練習なども行ないます。

最終目標は、バタフライ25m完泳で4種目制覇です！

練習距離は、概ね600m～1200mくらい。

### マスターズ級 (超上級)

- ・ 水泳基本泳法の4種目プラス個人メドレーの練習も加え、5種目の充実した総合練習を行ないます。対外マスターズ競技会に向けて訓練や持久力向上のトレーニングなど、最新の競泳事情を把握した最先端のドリルやマニアックな練習など、その他もろもろ・・・とにかく成人の最上級クラスです！

最終目標は、自己ベスト更新??

練習距離は、概ね1000m～2000mくらい。

※成人・シニアクラスの級は1ヶ月ごとに練習し、進級は月末にコーチの推薦や会員様の申請により行ないます。