

こどもコース 指導内容のご案内

2021.4

『ベビーコース』

(対象年齢)
6ヶ月～3歳
くらいまで

赤ちゃんの体調や機嫌に合わせて教室に参加できます。
0歳から3歳くらいまでは、人間の成長過程の中で1番感覚を養える時期です！
水中止息や水の感覚、溺れないような動作の練習など保護者と赤ちゃんがペアで
プールに入りレッスンします。また、初級・上級にクラスが分かれておりますので、
初めての赤ちゃんや、水慣れした赤ちゃんまで様々に対応して指導致します。
たくさん運動して、たくさん寝るように！保護者の方のダイエットにも！
1週間のプログラムをご確認の上、お好きな曜日・時間帯にお越しください！
初級・・・初めての赤ちゃんはココからスタート。浮き具をつけて1人でお散歩出来るまで。
上級・・・お散歩出来る赤ちゃんからビート板キック、2.5m連続呼吸で泳げる赤ちゃんまで。

『親子水泳コース』

(対象年齢)
2歳6ヶ月～未就学くらいまで

指導員の誘導により、保護者が”コーチ”になってレッスンをを行います。
保護者と一緒にプールに入るので、お子様は慣れない環境で指導を受けるという
不安やストレスが軽減して、安心してレッスンできるコースです。
自然に水になれることから始め、泳ぐ基本動作と親子のスキンシップをプールで
図りながら行うコースです。

『幼児園児コース』

(対象年齢)
3歳～6歳くらいまで

このクラスは未就園児、幼児、園児を中心に指導を行いません。
お顔をにつけられないお子様や水恐怖症のお子様、泳力向上等を目的とします。
スポーツプラザ報徳の水泳カリキュラムに添って行ない、クラスもコース内で
分かれており、初めてのお子様も安心して行えます。少々慣れてきたお子様も
ベビーコースから進級したお子様も更なるレベルアップを目指していきます。

『幼小コース』

(対象年齢)
4歳～小学生(中)くらいまで

幼稚園生、保育園生、小学校低～中学年生対象の通常の水泳クラスです。
スポーツプラザ報徳の水泳カリキュラムに添って行ないます。
お顔をにつけられないお子様から4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を
泳げるようになるためのクラスです。
さらに4種目習得後は、健康促進、基礎持久力向上の為の練習や5種目めの
個人メドレー泳法の練習などを取り入れて行ないます。
また、各泳法のタイム測定やフォームの矯正を行います。
学年別に練習するのではなく、スイミングスクール特有の泳力によってクラス分け
致しますので、同じくらいの泳力の仲間とともに無理のない練習を行えます。

『小学生以上コース』

(対象年齢)
幼稚園・小学生・中学生以上

『育成選抜コース』

(対象年齢)
小学生～中学生くらいまで

スポーツプラザ報徳の水泳カリキュラム進級基準”S4級”以上のお子様を対象に
ハイレベルな基礎持久力向上、個人メドレーを中心に練習します。
また、進級基準表の”裏級”制覇に向けて練習し、クラブ内大会は勿論の事、クラブ外の
対外試合に向けてもコンディション調整をして、目標に向かってまい進いたします。
”S4級”以上による選抜メンバーによる練習クラスです。

『選手選抜コース』

(対象年齢)
幼稚園児～大学生くらい

様々な競技会に向けてかなりハードな練習を行ないます。
クラスは幼稚園クラスからあり、原則的に学年別にて練習を致します。
ABC級大会出場からジュニアオリンピック大会、日本選手権等の主要大会にて
優秀な成績がおさめられるように指導いたします。
選手進級基準突破者のクラスです。練習日程は時期により異なります。

●各コース毎月の最終練習日に【進級テスト】を行ないます。(但し”S2級以上”は2ヶ月に1回となります)
S2級は1月・3月・5月・・・等の奇数月にテスト S3級以上は2月・4月・6月・・・等の偶数月にテスト