

# こども水泳教室コース一覧表

教室名	対象年令	曜日	時間	コース名	月会費(税込)	指導内容																														
こ ど も 水 泳 教 室	3才～年長	水	14:30～15:30	C5	週1回 4,950円	<p>泳力検定項目を基準に教材(すいみんぐステップノート)を使用して、水なれ～四泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得とクロールや個人メドレーのタイム向上を目指します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>現在級</th> <th>泳 力 検 定 項 目</th> <th>ヘルパー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10級</td> <td>浮き身(伏)10秒</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>9級</td> <td>面かぶりキック5m</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>8級</td> <td>面かぶりクロール7m 浮き身(背面)</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>7級</td> <td>クロール13m 背面キック10m</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>6級</td> <td>クロール25m 背泳ぎ25m</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>5級</td> <td>クロール50m 背泳ぎ50m</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>4級</td> <td>平泳ぎ板キック25m</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>3級</td> <td>平泳ぎ25m</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>2級</td> <td>バタフライ25m</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table> <p>1級以上はS1級～S5級となり、個人メドレーのタイム計測が検定基準となります。</p>	現在級	泳 力 検 定 項 目	ヘルパー	10級	浮き身(伏)10秒	2個	9級	面かぶりキック5m	2個	8級	面かぶりクロール7m 浮き身(背面)	2個	7級	クロール13m 背面キック10m	2個	6級	クロール25m 背泳ぎ25m	1個	5級	クロール50m 背泳ぎ50m	—	4級	平泳ぎ板キック25m	—	3級	平泳ぎ25m	—	2級	バタフライ25m	—
現在級	泳 力 検 定 項 目	ヘルパー																																		
10級	浮き身(伏)10秒	2個																																		
9級	面かぶりキック5m	2個																																		
8級	面かぶりクロール7m 浮き身(背面)	2個																																		
7級	クロール13m 背面キック10m	2個																																		
6級	クロール25m 背泳ぎ25m	1個																																		
5級	クロール50m 背泳ぎ50m	—																																		
4級	平泳ぎ板キック25m	—																																		
3級	平泳ぎ25m	—																																		
2級	バタフライ25m	—																																		
3才～中学生	月	15:30～16:30	A6																																	
	火		B6																																	
	水		C6																																	
	金		E6																																	
	土	11:15～12:15	F6																																	
	月		A7																																	
	火		B7																																	
	水		C7																																	
	金		E7																																	
	土	16:30～17:45	F7																																	
	月		A8																																	
	火		B8																																	
	水		C8																																	
	金		E8																																	
	土	15:15～16:30	F8																																	
ハンディキャップ (年令制限なし)	土	14:15～15:15	F1	4,950円	知的障害者に水の楽しさを教え、ストレス解消にも効果的です。(保護者とのペアの教室となります)																															

スポーツプラザ報徳の水泳教室の魅力！！

- ①少人数制での指導。
- ②ヘルパー(浮き具)指導で、初心者には強い味方。
- ③当社オリジナル教材「すいみんぐステップノート」に遵守した全コーチ統一した指導。
- ④観覧席はプールサイドなので、お子様の練習する姿を近くでご覧いただけます。

米原市山東B&G海洋センター

指定管理者 スポーツプラザ報徳グループ

☎0749-57-1414 FAX.0749-57-1414

山東B&G 検索 木曜日休館 滋賀県米原市柏原2293-1

URL <https://www.sp-houtoku.com/santo/>

# こどもに水泳が良い理由

米原市山東B&G海洋センター

## ①ぜん息改善に大きな効果

水圧を受けながら呼吸することにより呼吸筋が強化されます。長期間続けることで喘息などの呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。



## ③基礎体力のアップ、芯の強い体

水泳による全身運動は基本的な体力をつけ芯の強い丈夫な体を作ります。また、冷たい水が刺激となって皮膚や免疫力を強化し、結果、抵抗力が増し、より丈夫な体を作り、風邪をひきにくくします。



## ⑤ストレスの解消

お子様も様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきり身体を動かすことで、ストレスも吹っ飛びます。



## ②体内の動きを活発化

水の抵抗や水圧が血液の循環や呼吸器官を活性化させます。水泳は成長期の丈夫なカラダづくりにとても重要な役割を担います。



## ④悪い姿勢をシャキッと

全身運動により筋力がバランス良く高まります。背すじも伸びて姿勢の良い子供に成長します。



## ⑥肥満を解消

体脂肪の多いお子様は水に浮きやすいので、水泳が得意種目となります。水中で活発にカラダを動かすことで肥満を改善します。

