

MONDAY

子ども

体験教室

日時：2021年9月13日（月）

*15:00~16:00

（13-14、15-16、17-20級対象クラス）

*16:10~17:10

（8-9、10-12、13-14級対象クラス）

※各級の泳力につきましては裏面の進級基準をご参照ください。

受講料：500円（別途施設使用料350円必要）

定員：各班 8名

申込方法

- 1、2021年9月4日（土）～受付開始
- 2、お問い合わせは、TEL080-9456-4136
- 3、申込受付時間 AM9:00~PM19:00
- 4、お電話での受付はしておりません、ご了承ください。
- 5、大阪プール25Mプール受付までお越しください。
- 6、お申込み用紙は、受付にご用意がございます。

主催：スポーツパーク八幡屋活性化グループ
企画運営：（一財）大阪スポーツみどり財団

スポーツパーク八幡屋活性化グループは、水泳教室を通じて、スポーツの普及・振興に寄与することを目的としています。

受講される皆様へお願い

・新型コロナウイルス感染症予防の為に、入館時に検温・健康チェック表の記入をお願いしております。ソーシャルディスタンスを保つため、水着を着た状態でお越しください。

皆様マスク着用でのご来館をお願いいたします。



八幡屋KQKQラボ



子ども教室 進級基準

級	合格基準	練習内容
20	新規入会。	顔の表面までつけることができるようにする。
19	顔の表面までつけることができる。	頭の頂点まで潜ることができるようにする。
18	頭の頂点まで潜ることができる。	補助具を使用した状態で、顔をつけて10秒間浮くことができるようにする
17	補助具を使用した状態で、顔をつけて10秒間浮くことができる	10秒間浮くことができ、安全に立つことができるようにする。
16	10秒間浮くことができ、安全に立つことができる。	壁をけて補助具を使用して、顔をつけてばた足で5m進むことができるようにする。
15	壁をけて補助具を使用して、顔をつけてばた足で5m進むことができる。	壁をけて推進力のある安定したばた足で、5m進むことができるようにする。
14	壁をけて推進力のある安定したばた足で、5m進むことができる。	補助具を使用して、顔をつけたままクロールで7m泳げるようにする。
13	補助具を使用して、顔をつけたままクロールで7m泳げる。	推進力のある安定したクロールで7m泳げるようにする。
12	推進力のある安定したクロールで7m泳げる。	ビート板を使用して、サイド呼吸を入れながら、クロールで12.5m泳げるようにする。
11	ビート板を使用して、サイド呼吸を入れながら、クロールで12.5m泳げる。	サイド呼吸を入れながら、クロールで12.5m泳げるようにする。
10	サイド呼吸を入れながら、クロールで12.5m泳げる。	サイド呼吸を入れながら、クロールで25m泳げるようにする。
9	サイド呼吸を入れながら、クロールで25m泳げる。	手の入れ替えをしながら、背泳ぎで12.5m泳げるようにする。
8	手の入れ替えをしながら、背泳ぎで12.5m泳げる。	スムーズな手の入れ替えをしながら、推進力のある背泳ぎで25m泳げるようにする。
7	スムーズな手の入れ替えをしながら、推進力のある背泳ぎで25m泳げる。	1プル2キックのリズムを作りながら、バタフライで12.5m泳げるようにする。
6	1プル2キックのリズムを作りながら、バタフライで12.5m泳げる。	1プル2キックのタイミングを維持しながら、推進力のあるバタフライで25m泳げるようにする。
5	1プル2キックのタイミングを維持しながら、推進力のあるバタフライで25m泳げる。	1プル1キックのリズムを作りながら、平泳ぎで12.5m泳げるようにする。
4	1プル1キックのリズムを作りながら、平泳ぎで12.5m泳げる。	1プル1キックのタイミングで、あおり足にならず、推進力のある平泳ぎで25m泳げるようにする。
3	1プル1キックのタイミングで、あおり足にならず、推進力のある平泳ぎで25m泳げる。	100m個人メドレーを制限時間内に泳ぐことができるようにする。
2	100m個人メドレーを制限時間内に泳ぐことができる。	100m個人メドレーを制限時間内に泳ぐことができるようにする。
1	100m個人メドレーを制限時間内に泳ぐことができる。	自己ベスト更新を目指す。