

水泳を学ぶ「新スタイル」が今、はじまる。



～みんないっしょに、一人でやろう～



【令和2年度元気アップスイミングセルフスクールのご案内】

レッスンの曜日や時間に縛られず、密を防いで続けられる新スタイル・・・
 あなたも新時代の水泳レッスンに挑戦してみませんか？この事業はスターで用意したメニュー表を見ながら各自で練習を進め、技術を高めていきます。

スターのスイミングスクールは、もっと自由で安全なカタチへと進化します。
 どうぞお気軽にご参加ください。

- ◎期日 令和2年8月4日（火）～10月31日（土）
- ◎時間 プール開館時間内において各自実施願います。
- ◎対象 小学4年生～成人
- ◎申込 当日受付（事前申込不要）
- ◎定員 なし
- ◎コース及びクラス



(A) ジュニアコース（小学生）

- ・面かぶりクロールクラス
- ・クロール息継ぎクラス
- ・クロールレベルアップクラス

(B) マスターズコース（中学生以上）

- ・水中運動クラス
- ・初歩のクロールクラス
- ・クロール息継ぎクラス



◎その他

- ①クラス毎に10回分のレッスンメニューを用意いたします（写真付きの解説、1メニューにつき2回実施、1クラスにつき5種類のメニューを用意）
- ②参加者は受付にて希望するコースのメニューを受け取り各自で実施願います。（30分～45分程度の内容）
- ③自身での実施が難しい部分（メニュー）は、パーソナル指導にて対応いたします。
- ④ゲンキマイレージ対象事業です。1回の実施でマイレージ1ポイント、10回目でボーナスポイントとして10ポイントを進呈（ボーナスポイントは中学生以下のみ対象）
- ⑤小学1年生～3年生につきましては、現在実施中の「パーソナル指導」をご活用ください。
- ⑥自己過失によるケガは、主催者では責任を負いかねます。実施にあたっては、傷害保険の加入をお勧めいたします。

スターで用意するメニュー表を見ながら、自身で取り組む、安心・安全「新スタイル」！

◆令和2年度「元気アップスイミングセルフスクール」◆ マスターズ初歩のクロールクラスメニュー①		
【第1回・第2回】水に慣れ、美しい姿勢を身に付けよう		
①ウォーキング	<時間・回数・距離> ◎25m×4回 <実施要領> ◎上体を起こし、前方を見ながら大股で歩く ◎胸は大きく振りながら、後方へ水をかく	<ポイント> ◎体幹に力を入れ、上体を垂直に保つ ◎かかとから着地する ◎視線を安定させる ◎呼吸を行う
②壁キック	<時間・回数・距離> ◎10秒×2回 <実施要領> ◎両肘をプールサイドにかけ、体を浮かべる ◎脚を上下に動かしながらリズムカールに水を蹴る	<ポイント> ◎脚の付け根から大きく動かす ◎脚の甲で水を捉える ◎膝を伸ばしながら蹴る ※腰に不安のある方は両腕を伸ばし、顔を水に入れる

主催 佐呂間町武道館・温水プール「Star」2-2261