

スイミングスクールってどんなところ？

水泳教室ってどんなところ？不安もあるかと思います。
当クラブの年間スクールでは、お子様のレベルに合わせた段階指導を楽しく学べるよう
行っております。また運動能力の向上と共に、心の成長も大切にしております。
心身共に成長するお子様の姿を感じて頂けるようスタッフ一同取り組んで参ります。



スイミングチャレンジシステム

 step7	特5級	1種目選択 基準タイム突破
	特4級	1種目選択 基準タイム突破
	特3級	1種目選択 基準タイム突破
	特2級	1種目選択 基準タイム突破
	特1級	1種目選択 基準タイム突破
	1級	個人メドレー200m
	2級	個人メドレー100m
3級	1種目選択50m	

 step6	4級	バタフライ25m
	5級	バタフライ15m
	6級	バタフライ板キック25m

 step5	7級	平泳ぎ25m
	8級	平泳ぎ板キック25m
	9級	平泳ぎのキックができる

 step4	10級	クロール25m
	11級	背泳ぎ25m
	12級	クロール15m

 step3	13級	背泳ぎ10m
	14級	背泳ぎキック10m
	15級	背泳ぎけのび

 step2	16級	息なしクロール8m
	17級	板なしキック6m
	18級	板キック6m

 step1	19級	けのび
	20級	ホッピング
	21級	イルカ飛び
	22級	浮く
	23級	もぐる
	24級	顔つけ
	25級	ジャンプ

まずは25級からスタート！
赤帽子 水慣れ～けのび
お水とお友達になろう
↓
19級が合格すると
黄色帽子 クロールの練習
ゴーグルが付けられるよう
になります！
↓
16級が合格すると
白帽子 背泳ぎの練習
↓
13級が合格すると
オレンジ帽子 25Mの練習
↓
10級が合格すると
緑帽子 平泳ぎの練習
↓
7級が合格すると
紺帽子 バタフライの練習
↓
4級が合格すると
水色・黒帽子 タイム測定

スイミングスクールって どんなことを やっているんだろう？

ここでは幼児コースの練習の様子を紹介します。



スケジュール (幼児コースの例) ※提携幼稚園コースは、45分の練習となります。



1

さあ、スクール開始！
あいさつから始めよう

全員で大きな声であいさつし、プールの約束をみんなで確認します。セントラルスポーツ訓を唱和して練習がスタートします。



セントラルスポーツ訓
明るく 仲よく 元気よく
磨けよ心、鍛えよ身体
今日もみんなで頑張ろう。

プールに向かって右奥にある『セントラルスポーツ訓』を練習前に必ず唱和します！
スポーツで、身体と心の両方を育てていきます。

ワンポイント★アドバイス

セントラルスポーツのスイミングスクールは、水泳指導のみでなく、集団行動の中で礼儀やルール、マナーも身につけていきます。



2

セントラルスポーツオリジナル
「がんば体操」

オリジナルの音楽(がんばり進曲)に合わせてみんなで元気よく体操します。

『がんば体操』はなんとセントラルオリジナルの体操♪なんです！

3

クラス別に分かれて練習開始

出席確認をしいよいよ水慣れをしながらプールに入っていきます。お腹にたくさん水をかけ、元気よくキックしましょう。



キック、キック！

腰かけキック

ワンポイント★アドバイス

はじめはみんなで水遊びをして、水を好きになることから始めます。水泳に必要な動きを交えながら、遊び感覚で楽しめるよう、練習を工夫しています。



4

プールに入って水慣れ

プールに入ったらコーチと一緒にブクブク、水の中でジャンプしたり走ったりもぐったりして楽しみながら水と親しんでいます。

あっぱっぶ〜でもぐります23級

5

サーキットトレーニング

赤い台を合わせたサーキットトレーニング。もぐる、浮くなどの反復練習で水中でのバランス感覚を身につけていきます。



浮く22級

水慣れができたなら力を抜いて浮いてみようか〜ぶか〜



6

トイレ休憩

幼児クラスでは肩を組んで電車をつくり、
トイレに行きます。
子ども達がギャラリー前を通過、
お母さん達もギャラリーから手を振り合い、
とても楽しそうです(^^)/

練習の途中で、コーチより
『トイレに行きたいお友達いますか～？』と
声掛けをします。

水の中で息を吐き、ジャンプをして息を吸う
...息継ぎにつながる大切な呼吸練習です。

7

ポビング クラス

浮く、イルカとびが出来たら、ポビング
(もぐる→ジャンプの繰り返し)を練習します。



「ポビング20級」



8

けのび クラス

水中スタート～板けのび。
いよいよ泳ぎの基本姿勢である「けのび」の
習得を目標に練習を行います。
壁を強くつけて、より前へ進みましょう。
けのび【19級】上手に壁をけることができ、
けのびの姿勢で進めるようになったら
板を外して練習します。

ワンポイント★アドバイス

けのびは4泳法の基本姿勢となります。
ポイントは、①壁を強くける ②ひじをまっすぐに伸ばす
③頭を腕の間に入れる ④足先を伸ばす ⑤力を抜く。です。
上手になるまで繰り返し練習しましょう。



ワンポイント★アドバイス

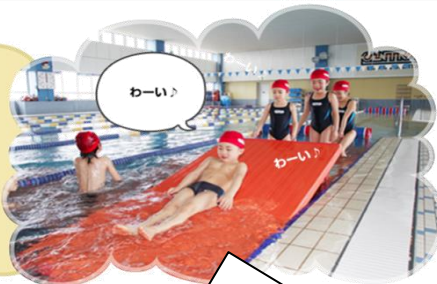
ポビングは、水中でバランスを取りながらカラダをコントロールすること、
口や鼻から自然に息を吐き出し連続呼吸することを目的に行います。
ポビングが出来れば、プールのどこに行っても呼吸ができる
という安心感が芽生え、その後の練習の上達につながります。



9

先生・お友達 みんなと遊ぶ

水遊びを楽しむ時間です。すべり台などを
使ってみんなで目いっぱい遊びましょう。



練習時間に余裕のある時は、コーチと
遊びます。ご褒美時間♪



10

終わりのあいさつ

「ありがとうございました、さようなら」
終わりのあいさつもしっかりと!

あいさつは大切!
マナーもしっかり学んでもらいます。



楽しかった～
来週も頑張ろう!

セントラルスポーツの進級制度

セントラルスポーツでは、お子さまの体力やレベル
に応じてステップアップできる進級制度がありま
す。けのびが出来たら、次はクロール、背泳ぎ、平
泳ぎ、バタフライ、個人メドレーにチャレンジ!
タイムが速くなれば、選手コースからジュニアオリ
ンピック出場を目指すことも可能です!



セントラルスポーツクラブ岩槻
店長 新木 正之



セントラルスポーツのスクールでは、
成長期における心身の発育・発達を
促すだけでなく、集団行動の中で礼
儀やルールマナーも身につけていき
ます。
私たちインストラクターがお子さまの
成長をサポートさせていただきます。

