



水球教室のご案内



■指導方針

初心者から経験者まで、子どもから大人までが一緒になり水球を楽しむクラスです。基本泳法、ボールのつかみ方、投げ方、キャッチング及びボールコントロールなど水球に必要な基礎動作の習得を目指します。

ゲーム形式で水球のルールを学び、パス、シュート、連携プレーを通じて楽しみながら競技を学びます。

■運動効果

全身運動から得られる持久力と俊敏性や反射神経の向上とチームワークや戦略的思考が身につきます。

健康的で引き締まった身体づくりをしたい方にオススメです。

■クラス概要と練習日

対象		実施日程	
小学生～成人	25m以上泳げる方	土曜日	15:30～17:00

*別紙年間予定表を参照願います。

*練習場所は、飛び込みプール又はサブプールです。都度確認願います。

■費用

月会費	水球 月2回	4,620円
会員カード発行手数料		1,100円
登録手数料		1,100円

*水着など指定用品はありません。

ご自身で水着、キャップ、ゴーグルをご用意ください。

*イベント、大会等の参加費は別途必要になる場合がございます。



■入会時に必要なもの

月会費2ヶ月分	会員カード発行手数料	登録手数料	
指定金融機関のキャッシュカード・届出印 (指定金融機関: ゆうちょ銀行、みずほ、三菱UFJ、三井住友、りそな、千葉、千葉興業、京葉銀行の各本支店)			

*ご入会後3ヶ月目以降の月会費は、指定金融機関からの口座振替で引き落としとなります。

*当施設で配布する入会申込書を記入、押印の上、ご持参頂けると、手続き時間が短縮できます。

*キャッシュカードは暗唱番号(4桁)を確認の上、ご持参ください。

●主な練習の流れ

【挨拶・準備体操】

簡単な準備運動と練習の流れや目的の確認

【基礎練習】

立ち泳ぎやボールコントロールの練習

【応用練習】

パスや連携プレーの練習

【実戦形式】

攻守に分かれて攻めと守りの練習

【終りのお話し・挨拶】

その日の反省と次回の目標を確認し、元気に挨拶、終了。



●試合

年に数回クラブ内で試合形式の練習日を設けます。

基礎技術の確認と実践感覚を得ることで次の目標へ向けてステップアップのきっかけ作りをします。

京葉線 新習志野駅 南口 目の前!

駐車場 171 台 (1 時間 200 円)

千葉県国際総合水泳場

<https://www.chiba-swim.gr.jp/>

指定管理者 / オーエンス・セントラル

TEL.047-451-1555

〒275-0024 千葉県習志野市茜浜 2-3-3

開場時間: 9:00～21:00 月～日曜日(祝日含む)

休場日: 毎月第3月曜日(祝日に当たる時は第2月曜日)、年末年始(12/28～翌1/4)

設備点検による臨時休場日(2月、11月頃)

