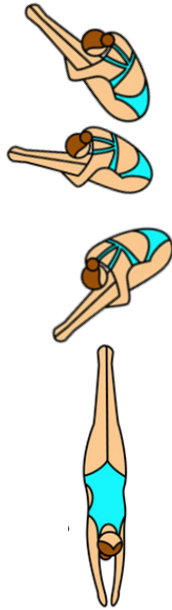




# 飛び込み教室のご案内



## ■指導方針

1メートル飛び板から10メートルの高飛び込みまでレベル別に指導いたします。初心者から競技者、キッズから成人を対象とし、自主性、継続力、自己表現力、ルールやマナーなど、技術の習得と心身の成長を目的として指導いたします。

## ■運動効果

柔軟性、バランス能力、ジャンプ力、カラダ全体をスムーズに動かす力に加え、判断力と集中力が養われます。また、スリルと爽快感を味わうことでストレス発散の効果もあります。好奇心と「できた!」という達成感の積み重ねから、次への挑戦意欲を掻き立てることに繋がります。

## ●主な練習の流れ

### 【挨拶・準備体操】

元氣よくみんなで挨拶して、ストレッチを中心とした準備体操。

### 【陸上運動】

トランポリンやマット運動を行い、空中や入水時に身体を操るための補助トレーニング、陸上での姿勢、動作確認のための体操を実施

### 【プールでの飛込練習】

#### ★導入練習

新しい技への挑戦。目標とする級項目、新しい型などをゆっくり動作を意識しながら練習します。

#### ★復習練習

復習できる項目(既に習得している項目)を復習しながら反復練習。

### 【終りのお話し・挨拶】

その日の反省と次回の目標を確認し、元氣に挨拶、終了。

## ●認定テスト

2ヶ月に1回を目安に実施

25段階の認定項目を基準として、身体の成長と技術レベルに合わせて段階別に指導します。

1つ1つステップアップすることで、好奇心と「できた!」という自信を引き出しながら参加者の進歩を応援します。

## ■クラス概要と練習日

	対象		実施日程	
飛び込み教室	小学生～成人	2.5m以上泳げる方	火曜日 木曜日	17:00～19:00 (17:30～参加もOK)
キッズ飛び込み教室	5才～小学生	(恐怖心なく)潜れる方	月曜日 金曜日	16:30～17:30

\*別紙年間予定表を参照願います。

## ■費用

月会費	飛び込み 月4回	8,250円
	飛び込み 月6回以上	12,540円
	キッズ飛び込み 月4回	8,250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。

\*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。

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)

