



水泳スクール

セントラルスポーツの水泳スクールでは、
水慣れからスタートし、4泳法、個人メドレーを習得します。
タイムが速くなれば選手コースに進むことも可能です。
体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、
友だちづくりや協調性などを養うことができる独自のプログラムで、
心身の健やかな成長をサポートします。

セントラルスポーツスイミングスクール進級基準

スイミングチャレンジシステム



step1
水になれる
もぐる
浮く など



step2
板キック6M
息なしクロール
8M など



step3
背泳ぎけのび、
キック10M
背泳ぎ10M



step4
クロール
15、25M
背泳ぎ25M



step5
平泳ぎ
板キック25M
平泳ぎ25M など



step6
バタフライ板
キック25M
バタフライ15、25M



step7
個人メドレー等の
基準タイムに挑戦!

セントラルスポーツオリジナル教材 スイチャレ

ステップアップをサポートするセントラルスポーツのオリジナル教材です。
段階別指導で成長がひとめで分かるイラスト入りの楽しい教材。
クラスごとに目標とする泳ぎと練習内容、おもしろ雑学などを楽しく紹介。



step.1

- 25級 ジャンプ
- 24級 顔つけ
- 23級 もぐる
- 22級 浮く
- 21級 イルカ飛び
- 20級 ポビング
- 19級 けのび

step.2

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

step.3

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

step.4

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

step.5

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

step.6

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

step.7

- 3級 1種目選択50m完泳
- 2級 個人メドレー100m
- 1級 個人メドレー200m

- 特1級
- 特2級 自分が得意とする種目を選択し、学年別に基準タイムを突破します。
- 特3級
- 特4級
- 特5級

STEP

01.

赤帽子編
(水慣れ～けのび)

ゴーグルをつけずに水慣れをおこなうクラスです。
短期教室では通常のスクール時よりも遊びの要素を
増やした練習カリキュラムとなりますので、安心して
ご参加ください。

01. 挨拶からはじめよう!

さあ、スクール開始!挨拶からはじめよう



全員で大きな声で挨拶し、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館を撮影して練習がスタートします。

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、施設行儀の中で礼儀やルール、マナーも身につけていきます。

03. クラス別に分かれて練習開始

クラス別に分かれて練習開始



出席確認をしていよいよ水慣れをしながプールに入っていきます。お風呂にたくさん水をかけ、元気にキックしましょう。

ワンポイントアドバイス /

はじめはみんな水遊びをして、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、水遊び感覚で進めよう。練習を工夫しています。

04. プールに入って水慣れ

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慣れ合っていきます。

05. サーキットトレーニング

サーキットトレーニング



赤い台を組合わせたサーキットトレーニング。もぐり、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。

06. トイレ休憩

トイレ休憩



幼児クラスでは真を組んで電車をつくり、トイレに行きます。子どもたちがギャラリー観を通過、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(^^)!

07. ボビングクラス

ボビングクラス



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

ワンポイントアドバイス /

ボビングは、水中でバランスを取りながら体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。ボビングが出来ようになれば、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。

08. けのびクラス

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」の習得を目指して練習を行います。けのび(19歳)上手に壁を蹴ることができ、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。

09. 先生・お友だちのみんなと遊ぶ

先生・お友だちのみんなと遊ぶ



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いっぱい遊びましょう。

10. 終わりの挨拶

終わりの挨拶



「ありがとうございました。さようなら!」終わりの挨拶もしっかり!

ボビング・けのびという動作がセントラルスポーツの進級基準に認定
されまると、クロールの基礎練習をおこなう黄色帽子での練習となります。

STEP 02.

黄帽子編

(キック～
息なしクロール)

ポピング・けのびという動作ができますと次にクロールの基礎練習をおこなう黄色帽子での練習となります。
黄色帽子以上はゴーグルを着用しての練習となります。

01. 挨拶からはじめよう!

さあ、スクール開始!挨拶からはじめよう



全員で大きな声で挨拶し、ゴールの約束をみんなで見守ります。セントラルスポーツ館を準備して練習がスタートします。

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、異学年の中で礼儀やルール、マナーも身につけていきます。

03. クラス別に分かれて練習開始

クラス別に分かれて練習開始



このクラスではいよいよ泳ぎの基本「クロール」の習得を目指していきます。まずは正しいキックから。自分の目で足の動作を確認して正しいキック動作を心掛けます。

04. 板キック(18級)

板キック(18級)



今度は水中でキックの練習を行います。ビート板に両手をのせて、勢いよく足を振り、「けのび」の姿勢を保ちながらキックしましょう。

ワンポイントアドバイス

キックは泳ぎの基本となります。軸がブレずに安定した姿勢でキックが打てるよう何度も繰り返し練習しましょう。キックが上手になれば、各泳法の上達につながります。

05. 片膝飛び込み ～板なしキック(17級)

片膝飛び込み～板なしキック(17級)



板キックが出来たら飛び込みの練習をはじめます。飛び込んだら、けのびの姿勢のまま一定のリズムでキックしましょう。

06. クロールの 陸上ストローク練習

クロールの陸上ストローク練習



いよいよ腕の動作の練習です。まずは陸上でクロールの腕の動きをコーチとともに確認しましょう。

07. 息なしクロール(16級)

息なしクロール(16級)



水中でクロールの練習です。安定した姿勢で大きく腕を回して泳ぎましょう。このクラスでは息をつきなしでキックをしながら腕を大きく回すことを心掛けましょう。

09. 終わりの挨拶

終わりの挨拶



「ありがとうございました、先生さようなら!」終わりの挨拶も元気に!

黄色帽子では、クロールのキック動作やクロールの手の動作を短い距離でしっかり練習します。
水泳の基礎であるクロールを丁寧に練習することで、他の泳ぎもきれいなフォームで泳げるようになります。