

# ワンポイント アドバイス

オアシス・プール



参加者  
募集中

**1月 10 日(火)**

高齢者・障害者の時間帯

**10:00~12:00**

**1月 21 日(土)**

高齢者・障害者の時間帯

**10:00~12:00**

申込方法：当日プールロビーで受け付けます

**午前 9 時 45 分から受付開始**

先着順で第 1 回目の 5 分前に申し込みを締め切ります。  
先着順の為、時間のご希望に沿えないことがあります。

時 間：1 回 1 0 分程度（原則 1 回の指導で 1 名の指導となります）

時 間 割	
第 1 回	10:05 ~ 10:15
第 2 回	10:20 ~ 10:30
第 3 回	10:35 ~ 10:45
第 4 回	11:00 ~ 11:10
第 5 回	11:15 ~ 11:25
第 6 回	11:30 ~ 11:40

内 容：泳法のチェック、水中運動のアドバイスなど

- 例えば
- ・クロールの息継ぎが上手くいかないのでアドバイスしてほしい。
  - ・平泳ぎの練習をしているが正しく泳げているかみてほしい。
  - ・水中運動をしているが正しくできているかみてほしい。

<対応できない事例>

- ・泳ぎ方を一から教えてほしい→水泳教室へご参加ください
- ・水中運動のやり方を教えてほしい→水中運動教室へご参加下さい

泳ぎ方を初めから教えてほしいなど時間を要する指導をご希望の方は、  
各種教室に参加してください。

指 導 者：埼玉県障害者水泳協会 指導員 木本先生