

ワンポイント アドバイス

オアシス・プール



参加者
募集中

10月10日(火)

高齢者・障害者の時間帯

10:00～12:00

10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10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