

平成31年度 シルバー水泳教室募集要項

川越市総合福祉センターで実施するシルバー水泳教室の受講者を募集します。

下記の事項をよくお読みになり、お申込みください。



はじめてクロール (Aクラス/Bクラス/Cクラス)

日 時 5/17・24・31、6/14・21、7/5・12・26、9/6・13、
10/4・11・25、11/1・15・22、12/13・20、1/10・24・31

【各金曜日 全21回】 午前10時30分～正午

※初回の5/17は、午前10時30分からはじめてクロールコース・レベルアップクロールコース合同で受講にあたっての説明会を、川越市総合福祉センター2階 体育室で行います。

場 所 川越市総合福祉センター1階 温水プール

対象者 60歳以上の方 30名

経 費 郵送料 160円

Aクラス

対象となる泳力の目安	★オアシスのプールを初めて利用する方（利用したが不安） ★初めて水泳を習います ★深いプールが不安
泳力目標	・水泳の基本を学習する ・呼吸なしクロールを習得する
練習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・水中での注意事項を学ぶ ・水慣れ動作で水に対する緊張をほぐす ・基本呼吸の練習（口から吸って、鼻から吐く） ・伏し浮き、またはキック（バタ足）から立つ動作の練習 ・クロールの腕の回し方の練習 ・呼吸なしのクロールの練習

Bクラス

対象となる泳力の目安	★はじめてクロールコースのAクラスまでの泳力目標と練習内容ができる方
泳力目標	・深いプールで練習ができる。・呼吸付きのクロールを習得する
練習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・基本呼吸の練習（口から吸って、鼻から吐く） ・水泳の基本（深いプールでの立ち方、キックの練習、呼吸）を確認する ・呼吸なしクロール（腕の回し方を含む）の練習 ・クロールの呼吸練習（腕を回しながらの呼吸の方法を学ぶ） ・呼吸付きのクロールの練習

Cクラス

対象となる泳力の目安	★はじめてクロールコースのBクラスまでの泳力目標と練習内容ができる方
泳力目標	・呼吸付きのクロールで、確実に25mを超える距離を泳ぐ
練習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・基本呼吸の練習（口から吸って、鼻から吐く） ・水泳の基本（深いプールでの立ち方、キックの練習、呼吸）を確認する ・呼吸付きのクロールの泳形チェック ・呼吸付きのクロールで25m以上完泳

レベルアップクロール (Aクラス/Bクラス/Cクラス)

日 時 5/17・24・31、6/14・21、7/5・12・26、9/6・13、10/4

【各金曜日 全11回】 午後1時30分～3時

※初回の5/17は、午前10時30分からはじめてクロールコース・レベルアップクロールコース合同で受講にあたっての説明会を、川越市総合福祉センター2階 体育室で行います。

場 所 川越市総合福祉センター1階 温水プール

対象者 60歳以上の方 30名

経 費 郵送料 160円

その他 ※レベルアップクロールコースは、入水初回時に講師による見極めを行います。より適した練習をしていただくために、はじめてクロールコースへ移動をお勧めする場合がございます。

Aクラス

対象となる泳力の目安	★呼吸付きのクロールで確実に25mを超える距離が泳げる方
泳力目標	•呼吸付きクロールで確実に且つ楽に25m以上完泳
練習内容	•基本呼吸の練習（口から吸って、鼻から吐く） •呼吸付きのクロールの泳形チェック •呼吸付きのクロールで25m以上完泳

Bクラス

対象となる泳力の目安	★呼吸付きクロールで確実に且つ楽に25mを超える距離が泳げる方
泳力目標	•呼吸付きクロールで50m完泳する
練習内容	•基本呼吸の練習（口から吸って、鼻から吐く） •呼吸付きのクロールの泳形チェック •呼吸付きのクロールで50m完泳

Cクラス

対象となる泳力の目安	★呼吸付きクロールで50m以上泳ぐことができる方
泳力目標	•呼吸付きクロールで楽により長く泳げるようになる
練習内容	•基本呼吸の練習（口から吸って、鼻から吐く） •呼吸付きのクロールの泳形チェック •呼吸付きのクロールで長く泳ぐ

【問合せ】

社会福祉法人川越市社会福祉協議会

総合福祉センターオアシス

〒350-0036 川越市小仙波町2-50-2

TEL049-228-0200 FAX 049-228-0202

申し込み時の注意事項

- ① 下の往復はがきを切り取り、必要事項をご記入の上、必ず往信、返信ともに62円切手を貼ってお申込みください。または、通常の往復はがきに、下図の右半分を該当箇所に張り付けていただいても結構です。
- ② 往復はがき内にある「泳力判断のチェックリスト」について、表面の泳力チェック表を参照し、○か×をご記入ください。なお、クラス分けや練習内容等の資料として使用するため、可能な限り正確に現在の能力に則した回答をご記入してください。
- ③ 当水泳教室は、競泳を目的としたものではなく、ゆっくり・長く・健康的な泳ぎの習得を目的としております。
- ④ 希望されたコースを変更していただくことがありますのでご了承ください。
- ⑤ 申し込みが多数の場合は、抽選となります。結果については、後日郵送にてお知らせします。
- ⑥ 申し込みの締切りは、**3月30日(土) (消印有効)**です。
- ⑦ 教室での健康管理は、基本的には各自の管理になります。当教室では健康管理への啓発を目的の一つとしており、教室前に看護師による健康チェックを行っています。血圧が160/90以上の場合など、入水が危険であると判断した場合、水中における運動で生じる危険を考慮して入水をお断りする場合もございますのでご了承ください。

(き り と り)

往 復 は が き

--	--	--	--	--	--	--

必ず 62 円
切手を貼
ってくだ
さい

返信

シルバー水泳(はじめてクロールコース・レベルアップクロールコース)教室の申し込み

ふりがな			
氏 名	男/女		
生年月日	明・大・昭	年	月 日
住 所			
電 話			
登録番号		申込	はじめてクロール レベルアップクロール

この面を内側にして折って差し出してください

・泳力判断のチェックリスト

No	○か×	判定	9	10	11	12
1		はじめてクロール				
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

はじめてク
ロール
フル
レベルアッ
プ
ク
ロール

※レベルアップクロールコースは、入水初回時に講師による見極めを行います。

平成31年度 シルバー水泳教室 専用申込用紙

No.	判定項目	○ ×	No.	判定項目	○ ×
1	今までにオアシスのプールを利用したことがある		10	呼吸付きのクロールでどうにか(やっと)25m泳げる	
2	オアシスのプールの深い部分も怖くない		11	呼吸付きのクロールで確実に25mを超える距離が泳げる	
3	今まで泳ぐ練習をしたことがある		12	呼吸付きのクロールで50m以上泳げる	
4	顔を3秒間水につけることができる		裏面の往復ハガキ内「泳力判断のチェックリスト」にチェック内容(○か×)をご記入し、3月30日(土)(消印有効)までに郵送してください。 ※レベルアップクロールコースは、入水初回時に講師による見極めを行います。より適した内容の練習をしていただくために、はじめてクロールコースへ移動をお勧めする場合がございます。		
5	頭まで潜れる				
6	伏し浮きができる				
7	浮いた状態から立つ動作ができる				
8	キック(バタ足)で5m以上泳げる				
9	呼吸なしのクロールで5m以上泳げる				

(き り と り)

往 復 は が き

3 5 0 - 0 0 3 6

必ず62円
切手を貼
ってくだ
さい

往信

川越市小仙波町二一五〇一一
川越市総合福祉センター
センター業務担当