令和8年度後期

子供・水泳教室 参加者用カリキュラム

【曜　日】毎週土曜日　　【時　間】　17:15～18:15
【場　所】コパンスイミングスクール碧南
【対象者】小学生　　【定　員】　３０人
【持　物】水着、水泳帽、タオル
【連絡先】NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ　　TEL　０５６６－４２－４２３３

【その他】受講者には、１０回以上の出席で修了証書が発行されます
★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

目　標	水に慣れ親しみ、水の中で楽しく遊びながら基本的技術を学ぶことができる

期　日	内　　容
第1回 10月3日	○開講式、諸連絡 ○腰かけキック、入水、水深の確認 ○水なれ（水中歩行、ジャンプ、顔つけ等） ○壁キック ○自由時間
第2回 10月10日	○腰かけキック、入水 ○水なれ（鬼ごっこ、水中じゃんけん等） ○壁キック ○板キック ○自由時間
第3回 10月17日	○腰かけキック、入水 ○水なれ（トンネルくぐり、けのび競争等） ○板キック ○浮き身 ○面かぶりキック
第4回 10月24日	○腰かけキック、入水 ○水なれ（ジャンプ、息の吐き出し等）
第5回 11月7日	○板キック ○面かぶりキック ○初歩的な呼吸 ○面かぶり板キック
第6回 11月14日	○腰かけキック、入水 ○水なれ（水合戦、石拾い等） ○板キック ○面かぶり板キック ○面かぶりキック ○クロールプル練習
第7回 11月28日	○腰かけキック、入水 ○水なれ、水遊び ○板キック、面かぶり板キック ○面かぶりキック ○クロールプル練習 ○ノーブレクロール
第8回 12月5日	○腰かけキック、入水 ○水なれ、水遊び、板キック ○面かぶり板キック、ノーブレクロール ○横呼吸練習
第9回 12月12日	○腰かけキック、入水 ○水なれ、板キック、面かぶり板キック ○ノーブレクロール ○板付き横呼吸 ○背面キック ○自由時間
第10回 12月19日	○腰かけキック、入水、水なれ、板キック ○面かぶり板キック、ノーブレクロール ○板付きプル呼吸、背面キック、自由時間
第11回 12月26日	○腰かけキック、入水、水なれ、板キック ○面かぶり板キック、ノーブレクロール ○板付きプル呼吸、背面キック
第12回 1月16日	○腰かけキック、入水 ○水なれ、立ち飛び込み
第13回 1月23日	○板キック、面かぶり板キック、ノーブレクロール ○クロールコンビネーション、背面キック ○スタート練習
第14回 1月30日	○腰かけキック、入水、水なれ、板キック ○面かぶり板キック、スタート練習 ○ノーブレクロール ○クロールコンビネーション、背面キック
第15回 2月6日	○閉講式 ○腰かけキック、入水 ○水なれ、板キック、面かぶり板キック ○背面キック、クロールコンビネーション ○発表会 ○自由時間