

## 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】 NP0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	期 日	内 容
第1回 4月4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8回 5月23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2回 4月11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9回 6月6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3回 4月18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10回 6月13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4回 4月25日	○腰かけキック、入水 ○水なれ(ジャンプ、息の吐き出し等)	第11回 6月20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5回 5月2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12回 6月27日	○腰かけキック、入水 ○水なれ、立ち飛び込み
第6回 5月9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13回 7月4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7回 5月16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14回 7月11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 7月18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