



新宿スポレク

2013

10月14日
(祝・月)
体育の日



プールで浮き♪浮き♪

in コズミックセンター地下プール

(時間は前後する場合があります)

《自由遊泳・自由ウォーキング》※	9:30~15:30	(13:00~14:00小プールは使用できません)
《浮き浮きワンダーランド》※	9:30~10:50	10m以上泳げる小学生
《水中運動&ウォーキング》	11:00~12:00	成人
《大人の水慣れ》	12:00~13:00	成人
《日本泳法・入門編》	12:00~13:00	25m以上泳げる小学生~成人
《親子で水遊び》	13:00~14:00	オムツのとれた幼児と保護者
《飛び込み・初級編》	13:00~14:00	25m以上泳げる小学生~成人
《ビデオクリニック》	14:00~15:30	小学生~成人(ビデオでフォームチェック)
《泳法別教室①クロール》	11:00~12:00	小学生~成人
《泳法別教室②背泳ぎ》	12:00~13:00	小学生~成人
《泳法別教室③平泳ぎ》	13:00~14:00	小学生~成人
《泳法別教室④バタフライ》	14:00~15:00	小学生~成人

☆参加申し込みは 各プログラムの15分前よりプール受付にて行います

☆自由遊泳・自由ウォーキング・ビデオクリニックは時間内随時受け付けます

- (注意)
1. 必ず水泳帽子が必要です
 2. 不注意によるケガ等は各自の責任となりますので十分にご注意ください
 3. 貴重品の管理は各自の責任で行ってください
 4. ※のプログラムは、小学3年生までの参加者には20歳以上の水着着用保護者の付添いが
必要です (保護者1名につき子供2名まで)
 5. 映像・写真・記事等を当連盟のホームページや機関紙等へ掲載する場合があります

指導:新宿区水泳連盟 <http://www.shinjyukuswim.com>



プールで浮き♪浮き♪ 種目案内

採暖室側

	8 コース	7	6	5	4	3	2	1 コース
9:30	<p style="text-align: center;">浮き浮きワンダーランド</p> <p><u>10m以上泳げる小学生</u> イナミックな滑り台や浮き具で楽しい水遊び♪</p>					自由遊泳		自由ウォーキング
10:50								
11:00	準備					自由遊泳		自由ウォーキング
12:00	<p style="text-align: center;">水中運動&ウォーキング</p> <p>成人 本・応用様々な歩き方はもちろん 具を使った水中運動も楽しめます</p>		<p style="text-align: center;">泳法別①</p> <p style="text-align: center;">クロール</p> <p style="text-align: center;">小学生～成人</p>					
13:00	<p style="text-align: center;">大人の 水慣れ</p> <p>成人 水泳のはじめの一步です</p>	<p style="text-align: center;">日本泳法入門編</p> <p><u>5m以上泳げる</u> 小学生～成人 水府流太田派師範指導</p>		<p style="text-align: center;">泳法別②</p> <p style="text-align: center;">背泳ぎ</p> <p style="text-align: center;">小学生～成人</p>				
14:00	<p style="text-align: center;">親子で水遊び</p> <p>オムツのとれた幼児と保護者</p>	<p style="text-align: center;">飛び込み初級編</p> <p><u>25m以上泳げる</u> 小学生～成人 初心者向け競泳のスタート指導です</p>		<p style="text-align: center;">泳法別③</p> <p style="text-align: center;">平泳ぎ</p> <p style="text-align: center;">小学生～成人</p>				
15:00	<p style="text-align: center;">ビデオクリニック</p> <p>学生～成人 分の泳ぎを見るチャンス！ 説明も行います 年は飛び込みもチェックできます</p>			<p style="text-align: center;">泳法別④</p> <p style="text-align: center;">タフライ</p> <p style="text-align: center;">生～成人</p>		自由遊泳		自由ウォーキング
15:30								