

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

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 10月5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 12月7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
			○腰かけキック、入水
第2回 10月12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 12月14日	○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 10月19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 12月21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
			○腰かけキック、入水、水なれ、板キック
第4回 10月26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 1月11日	○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
			○腰かけキック、入水
第5回 11月9日	○板キック ○面かぶりキック ○初步的な呼吸 ○面かぶり板キック	第12回 1月18日	○水なれ、立ち飛び込み
			○板キック、面かぶり板キック、ノーブレクロール
第6回 11月16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14回 2月1日	○クロールコンビネーション、背面キック ○スタート練習
			○腰かけキック、入水、水なれ、板キック
第7回 11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 ○面かぶりキック ○クロールプル練習 ○ノーブレクロール	第15回 2月8日	○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
			○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