

## 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】 碧南スイミングスクール         |                   |
| 【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  |
| 碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）      | TEL 0566-48-5311  |
| 碧南スイミングスクール               | TEL 0566-42-0377  |
- 【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 4月6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 6月1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、ノーブクロール ○横呼吸練習
	第2回 4月13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8日
第3回 4月20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15日
	第4回 4月27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22日
第5回 5月11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 7月6日
	第6回 5月18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13日
第7回 5月25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 ○ノーブクロール	第14回 7月20日
		第15回 7月27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