

SWIMMING

効率よく水泳技術を向上させるためにはご自身の泳力レベルにあったレッスンに参加することが必要です。Y M C Aでは下記のようにレッスンのレベルを設定しております。ご自身の泳力レベルにあったレッスンに参加しましょう。

スイミングレッスンご案内 2020年度 10~3月

泳力レベル それぞれの泳力にあわせて、5つのクラスを設定しています。今できることを基準に、おすすめのクラスをご確認ください。

| レベル：名称 | 技術レベル（できること） | おすすめのクラス |
|----------------|--------------------------------------|----------|
| 🍌：はじめての方 | 顔をつけたり潜ったりができない。水が怖い。 | はじめてみよう |
| ★：1スタースイマー | 息継ぎなしクロール・背面バタ足で半分まで（12.5m）を泳げる。 | およいでみよう |
| ★★：2スタースイマー | クロール・背泳ぎで半分まで（12.5m）を泳げる。 | めざせ 25m |
| ★★★：3スタースイマー | クロール・背泳ぎで25mを泳げる。平泳ぎのキックができる。 | めざせ 50m |
| ★★★★：4スタースイマー | クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ・バタフライで25mを泳げる。 | めざせ 100m |
| ★★★★★：5スタースイマー | クロール・背泳ぎ・平泳ぎで100m以上、バタフライで50m以上を泳げる。 | みんなで泳ごう |

各レッスンの紹介 各レッスンにはレベルが設定されています。上記のレベル表をご確認のうえ、対象となるレッスンへご参加ください。

| | | | |
|-----------------|----------------------------------|----------------|--|
| はじめてみよう | | およいでみよう | |
| 対象 | 🍌：はじめての方 | 対象 | ★：1スタースイマー |
| 内容 | 顔つけ、もぐり、けのび、バタ足、クロール、背浮きなど | 内容 | 息継ぎクロール、背泳、平泳ぎのキック（12.5m程度） |
| 日時 | 火 20:00（30分）完山 | 日時 | 月 11:25（20分）藪本 土 12:10（20分）平野 日 12:10（40分）狩山 |
| めざせ 25m | | めざせ 50m | |
| 対象 | ★★：2スタースイマー | 対象 | ★★★：3スタースイマー |
| 内容 | クロール、背泳、平泳ぎ、バタフライの基礎 | 内容 | 月ごとにクロール、背泳、平泳ぎ、バタフライ |
| 日時 | 水 11:10（30分）田中 土 12:40（30分）平野 | 日時 | 月 11:55（45分）藪本 水 13:00（45分）帖佐 水 19:45（45分）帖佐 金 12:00（60分）帖佐 |
| めざせ 100m | | みんなで泳ごう | |
| 対象 | ★★★★4：スタースイマー | 対象 | ★★★★★：5スタースイマー |
| 内容 | 月ごとにクロール、背泳、平泳ぎ、バタフライ | 内容 | 長距離やスピード練習 |
| 日時 | 火 12:00（60分）帖佐 | 日時 | 金 19:45（60分）井島 土 18:00（45分）平野 |

月別レッスン種目 月ごとに練習する種目を決めて、取り組みます。膝や肩、腰に心配のある方は種目を選んでご参加ください。

| レッスン名 | 曜日・時刻 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| めざせ 25m | 水 11:10 | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| | 土 12:40 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| めざせ 50m | 月 11:55 | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール | バタフライ | 背泳ぎ |
| | 水 13:00 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| | 水 19:45 | クロール | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール | バタフライ |
| | 金 12:00 | 平泳ぎ | クロール | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール |
| めざせ 100m | 火 12:00 | クロール | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ | 個人メドレー | |