

# 3月21日(火・祝) 水泳イベントレッスン

幼児対象教室							
No.	教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料
4	幼児泳力認定会①	9:45 ~ 10:50	<b>年少～年長</b> <b>4月からの定期制教室</b> <b>受講が決定している方</b> <b>※令和4年度の教室を</b> <b>受講された方は不可</b>	<b>泳力の認定</b> ※ワッペン交付	小プール	各50名	600円
5	幼児泳力認定会②	10:45 ~ 11:50					600円

小・中学生対象教室								
No.	教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料	
6	小・中学生泳力認定会①	12:00 ~ 13:00	<b>小・中学生</b> <b>4月からの定期制教室</b> <b>受講が決定している方</b> <b>※令和4年度の教室を</b> <b>受講された方は不可</b>	<b>泳力の認定</b> ※ワッペン交付	小・大プール	各80名	600円	
7	小・中学生泳力認定会②	13:00 ~ 14:00			18～13級相当		小・大プール	600円
8	小・中学生泳力認定会③	14:00 ~ 15:00			15～1級相当		大プール	600円

## 【申込方法】

**3月17日(金) 15時00分～**お電話にて**先着順**申込受付

小・中学生泳力認定会につきましては、別紙の【進級基準表】をご確認の上お申し込みください。

【入金方法】 お電話でのご予約をして翌日から当日までに2F総合受付にてお支払いを済ませてください。

江戸川区スポーツセンター ☎03-3675-3811

## 泳力基準級

級	進級項目		目標・ねらい
18	水なれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泣かずに練習できる</li> <li>・1人で歩ける</li> <li>・水かぶり</li> <li>・バブリング</li> <li>・顔付け3秒</li> <li>・もぐり</li> <li>・ふし浮き5秒</li> <li>・水中で目を開けられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団行動ができる</li> <li>・水慣れ、基本技術の習得</li> </ul>
17	・けのび4mボビング5m(鼻から)		・基本姿勢・呼吸動作の習得
16	・板キック12.5m		・クロールキックの習得
15	・面キック7m		・クロール姿勢、キックの上達
14	・ノーブルクロール7m		・クロール手の習得
13	・クロール12.5m(コンビネーション)		・クロール呼吸動作の習得
12	・クロール25m		・クロール習得、25m完泳
11	・背面キック12.5m		・背泳ぎキックの習得
10	・背泳ぎ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・背泳ぎ手の習得</li> <li>・背泳ぎ習得、25m完泳</li> </ul>
9	・平泳ぎ板キック12.5m		・平泳ぎキックの習得
8	・平泳ぎ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・平泳ぎ手、呼吸動作の習得</li> <li>・平泳ぎ習得、25m完泳</li> </ul>
7	・バタフライ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・キック、手、呼吸動作の習得</li> <li>・バタフライ習得、25m完泳</li> </ul>
6	・クロール50m		・スタート習得
5	・背泳ぎ50m		・ターン習得
4	・平泳ぎ50m		・上級泳法の習得
3	・バタフライ50m		・目標距離の達成
2	・個人メドレー100m		
1	・個人メドレー100m、4種目50m		・自己ベストタイム更新