

夏に向けて今から始めよう！！

4泳法コース春の無料体験会

3月に入り、寒さも和らぎ過ごしやすい季節となってきました。バタ足が進むようになりたい、上手なキックがしたいとお考えの方を対象に、「4泳法コース春の無料体験会」を行います。ウェル・ビの4泳法コースは、「競泳の基礎となる4泳法を習得する」を目的としたコースです。今回の体験会では、基礎練習を中心に姿勢・バタ足の練習を行います。泳ぐ楽しさを味わい、自信をつけて学校水泳に向けて今から始めましょう！ぜひご参加下さい。

【期 間】 令和3年3月29日（月）・30日（火）
16：30～17：30
どちらかの希望日で1日選んでください。



【対 象】 水慣れ（潜る・浮く）などができる小学1・2年生（新1年生含む）

【定 員】 各日5名（先着順）

【内 容】 水慣れ（潜る・浮くなど）⇒基礎・姿勢練習⇒バタ足練習

【持ち物】 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル

【申込方法】 3月27日（土）までにウェル・ビフロント若しくはお電話でお申し込み下さい。



ママより
お声を頂きました

4泳法コース保護者の声 Q&A

- Q1. 4泳法コースを始めた目的は？
A. 上手なバタ足の習得や、きれいなフォームで泳げるようになって欲しかったからです。
- Q2. 4泳法コースを始めてどうでしたか？
A. 始めは基礎として姿勢やキック練習の時間が多く、競争などもあるため、本人にも良い刺激となりバタ足も速くなっているの嬉しく思っています。
- Q3. これから子どもに期待することは？
A. これからも楽しく泳ぎを習得し、4種目を泳げるようになってほしいです。

(小学1年生 N・Yさん)

当日の練習内容(例)



①みんなで準備体操！



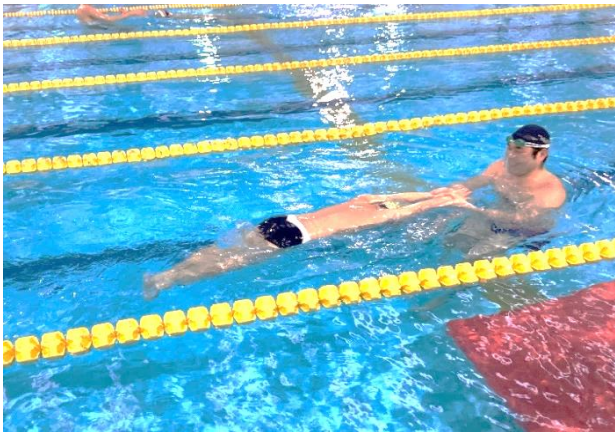
練習に向けてしっかり体操をしよう！

②フールサイドでキック練習



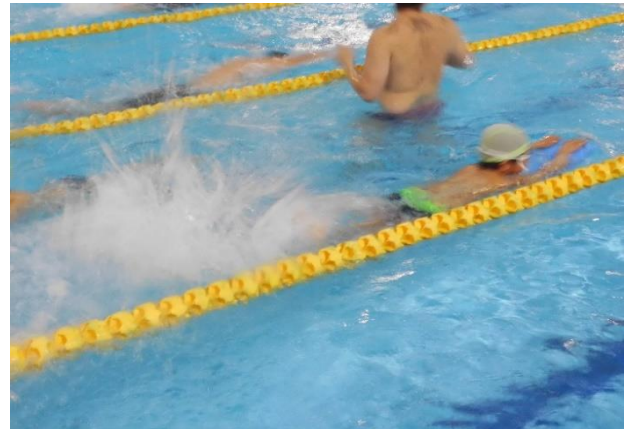
膝を伸ばしてキックしよう！

③けのびで姿勢練習



姿勢を意識して浮いてみよう！

④バタ足練習



バタ足に挑戦しよう！

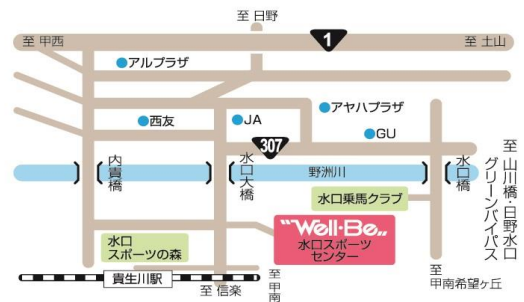


【飯塚先生】

今回の体験会では、水泳の基礎である『姿勢・バタ足練習』を中心に行います！バタ足は膝を伸ばして太ももから大きく動かすとよく進みます。キックが上手になると姿勢がよくなり、クロール練習にも効果的です。ぜひ体験してください。

※コロナウイルス感染予防対策にご協力下さい

- ①マスクを着用してご来館ください。
- ②来館時には入り口に設置してある検温器で体温の測定をお願いします。
- ③体験日に体調がすぐれないときは、来館をお控え下さい。



【お問い合わせ】 (株) 水口スポーツセンターWell・Be (ウェル・ビ)

甲賀市水口町北内貴77番地
(担当：鵜飼・飯塚)

TEL 0748-63-1200