

## 学校水泳に向けてプールへGO!



# 4泳法コース



## 基礎から始める水泳体験会

もうすぐ5月です。小学校生活もだんだんと慣れてきた頃だと思います。そして、夏本番も目前です。今回、ウェル・ビ4泳法コースから「基礎から始める水泳体験会」を開催します。小学1年生のお子様を対象に水慣れからキック練習まで基礎を中心に行います。学校水泳に向けて、今までスイミングスクールに通ったことのない方やバタ足が上手になりたい方、この体験会で自信をつけましょう。

**はじめての方にオススメ、少人数で安心の体験会です**

**スイミングに習うのがはじめての方や水泳の授業についていけないか! など**

**学校水泳にご不安な方! キックがもっと進むようになりたい方! など**

**ぜひご体験ください。**

【期 間】 月曜日 5月9日・16日・23日・金曜日 5月13日・20日・27日

【時 間】 16時15分~17時15分(60分)

【回 数】 上記期間でお好きな日で3回選んでください。

【内 容】 水慣れ(潜る、浮くなど)・キック練習 ※泳力がご不明な場合はご相談ください。

【対 象】 小学1年生(非会員のみ)

【参加費】 5,368円(税込)

【定 員】 5名(先着順)

【持ち物】 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル

【申込方法】 5月5日(木)までにウェル・ビフロントでお申込みください。※電話予約可  
フロントで申込書をお渡ししますので、参加日などをご記入ください。  
※曜日変更は可能です。



# ☆体験会ではどんな練習をするの？体験会の流れ(例)

## 0分～5分 準備体操

プールサイドで準備体操を行います。  
体を伸ばして頑張りましょう！



## 5分～15分 水慣れ、基礎練習①

潜る練習やジャンプ練習などの水慣れと  
腰掛キックや壁キックなど基礎練習を行います。

## 15分～25分 基礎練習②

水泳の基礎としてけのび練習を行います。  
手と足を真っすぐに伸ばそうね！



## 25分～35分 キック練習①

顔上げ板キックなどキック練習を中心に行います。  
お膝を伸ばしてキックをしましょう！

## 35分～55分 キック練習②

上手なキックができるとけのびキックです。  
手と足を真っすぐに伸ばしてキックができるかな？  
何メートル泳げるか、チャレンジしましょう！



## 55分～60分 練習の後はサウナで体を温めて体験は終了です。

### 担当コーチよりメッセージ

4泳法コースでは水泳の基礎として姿勢やキック練習を重点的に行っています。水泳は繰り返し練習することで泳ぎの感覚を体で覚えていきます。今からスタートすることで夏本番には自信をもって学校水泳を楽しんでもらいたいと思っています。ぜひこの体験会で一緒に水泳を楽しみましょう。

(鵜飼 久登)

### コロナウイルス感染症予防のお願い

- ① 館内では必ずマスクを着用してください。
- ② 来館時には入口に設置しております、検温器で検温のご協力をお願いします。
- ③ 体調がすぐれないときは来館をお控え下さい。

水口スポーツセンターWell・Be

滋賀県甲賀市水口町北内貴 77

TEL 0748-63-1200

担当：鵜飼

