

クロールの基礎を教えます！！



4泳法コース



8月クロール習得短期教室

ウェル・ビ4泳法コースから「クロール習得短期教室」を開催します。今回は泳ぎの基本となるクロール習得を目的とした短期教室です。今年の学校水泳では水泳の楽しさを味わい、昨年できなかったことができるようになり、自信がついた！もっと泳げるようになりたい！と新しいことにチャレンジしようと思っているお子様におすすめです。この短期教室でできることを増やし、自信をつけて水泳を楽しんでもらいたいと思います。少人数制で、スイミングが初めての方も安心してご参加頂けます。

スイミングが初めての方、少人数で安心の短期教室です

クロールの息継ぎをもっと楽になって、25mクロールを泳ぎたい！

バタ足ができるようになった、次はクロールの手回しを習いたい！方など

【期 間】 月曜日 8月1日・8日・22日・29日の全4回
※お休みされた場合は別曜日で通常授業に振替可能
※8月12日～17日 お盆休み

【時 間】 16時15分～17時15分（60分）

【内 容】 クロール練習（クロールの手回し・息継ぎクロール）

【対 象】 小学生（非会員のみ）クロール練習中の方

【泳 力】 顔付けバタ足が12.5m以上泳げる方
※お子様の泳力がご不明な方はお気軽にご相談ください。

【参加費】 7,700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

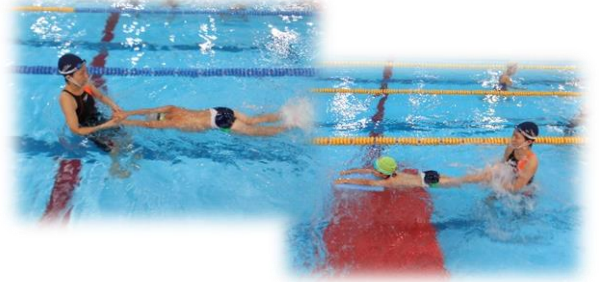
【申込方法】 7月28日（木）までにウェル・ビフロントでお申込みください。（電話予約可）
フロントで申込書をお渡しします。



短期教室ではどんな練習をするの？(例:息継ぎクロール)

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 基礎練習①

バタ足練習（顔上げキック、顔付けキック）・背面キック

15分～25分 基礎練習②

グライドキック（けのびキック）・息なしクロール



25分～55分 クロール練習

横向き呼吸練習・片手クロール練習・息継ぎクロール



※上記練習内容は例ですのでお子様の泳力に合わせて練習内容は異なります。

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

クロールは4泳法の中でも基本の泳ぎになります。息継ぎが苦手な方も多いのではないのでしょうか。ウェル・ビ4泳法コースではバタ足や鼻からのブクブク動作などの基礎練習から手回し、息継ぎクロールと泳力に合わせて段階練習をしていきます。夏休みを利用し、息継ぎのコツをマスターして水泳を楽しみましょう。

担当：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

