



平成30年度 水泳ワンポイントレッスン 開催要項



1. 目的 参加者の泳力向上や水中運動のポイントを助言することにより、四泳法の上達や体力向上を図ることを目的とします。
2. 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
3. 日時 5月・6月・10月・11月・12月・1月・2月・3月の週1回程度を予定
(7月・8月・9月は、プールの混雑が予想されるため、開催いたしません)
時間：①13時10分～14時50分
②15時10分～16時50分
※時間は月によって変わります。
4. 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ プール
5. 受付時間 ①13時00分～14時30分まで
②14時50分～16時30分まで
※時間は月によって変わります。
6. 内容 ①水中運動【水の特性を利用した効果的な運動を行います】
②個別レッスン【1人10分程度、泳法や歩行等の個別指導を行います】
③ビデオ撮影【自分の泳ぎや歩行を客観的に見ることにより、泳形修正します】
④飛込み・ターン練習【飛込みスタートとターンの指導を行います】
※開催日・内容・時間は、変更になる場合もありますので、館内掲示ポスターまたはホームページにてご確認ください。
7. メニュー ①水中運動(40分)＋個別レッスン(60分)
②個別レッスン(100分)
③ビデオ撮影(撮影30分＋着替え＆移動30分＋講評説明30分)
④飛込み・ターン練習(個別レッスン50分＋飛込み・ターン練習50分)
※メニューは日替わりで行います。
8. 対象 障害者手帳をお持ちの方・高齢者・一般利用者
※全ての方を対象としますが、混雑時は障害者を優先とします。
9. 指導 ふれあいスポーツプラザ指導員
プラザ障がい者スポーツ支援員
10. 費用 無料(プール利用料は別途必要です。)
11. 申込方法 開催当日にプールサイドの指導員室前にて、受付名簿に必要事項を記入してください。
12. 定員 ①水中運動 15名
②個別レッスン 10名
③ビデオ撮影 6名
④飛込み・ターン練習 15名



13. 注意事項
- ①各自しっかりと準備運動を行ってください。
 - ②受付終了後、個別レッスンは受付順にレッスンを行いますので、名前を呼ばれるまでレッスンレーンには入らずにお待ちください。
 - ③ふれあいスポーツプラザが許可した、報道機関等による写真や映像の撮影及び掲載がある場合がございますので、ご了承ください。撮影等の拒否の場合には、事前に指導員まで、お申し出ください。

14. 問合せ先
- 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
TEL 0270-62-9000
FAX 0270-62-8867
- ※ホームページ上の「お問い合わせ」でも可能です。その場合は、お問い合わせ内容に「水泳ワンポイントレッスンについて」と記載してください。
返信がない場合は電話又はFAXにて確認をしてください。