

## 別紙 2025年度 成人スイミングスクールクラス表

	初心者	初級	中級	上級
レッスン時間	60分間（出席等含む）			
開講日	金曜日 12:10～13:10	金曜日 11:00～12:00	月曜日 11:15～12:15	①木曜日 20:05～21:05 ②日曜日 12:40～13:40
担当者	初谷 麻貴子	初谷 麻貴子	小俣 泉	①石橋 祐樹 ②坂口 智悟
振替可能先	初級	初心者 中級	全てのクラス	全てのクラス
移行目安	①水への怖さが無くなる	①呼吸動作を伴う顔付け、潜りができる	①クロールまたは背泳ぎで50mが泳げる	①平泳ぎ50mが泳げる
	②けのびや背浮きでバランスが取ることができる	②正しい姿勢でバランスよくけのび、背浮きができる	②平泳ぎ25mとバタフライ25mが泳げる	②個人メドレー100mが泳げる
		③クロール25mと背泳ぎ25mが泳げる		
練習内容	水中歩行・水慣れ	水慣れ・けのび	クロール・背泳ぎの泳力向上	4泳法の泳力向上
	浮く動作	クロール・背泳ぎの動作	平泳ぎ・バタフライの動作	個人メドレーの動作
運動効果	①呼吸筋群の能力維持・改善	①呼吸筋群能力の維持・改善	①身体組成の改善	①身体組成の改善
	②バランス能力維持・改善	②バランス能力の維持・改善	②心肺機能の改善	②心肺機能の改善
	③柔軟性の維持・改善	③柔軟性の維持・改善	③体幹部の筋力・柔軟性の改善	③身体操作能力の改善
効果測定	3か月に一度のインボディ測定			
人数	5～6名程度	7～8名程度	7～8名程度	10名程度