

ジュニア長期水泳講習会 指導内容について

190115

ジュニア長期水泳講習会として2年生以上の小学生を対象にした、三鷹市水泳連盟準会員のクラブです。

講習時間は毎週火曜日の午後5時から7時(更衣時間を含む)、4月から来年3月までの講習日は43回となります。(12月に熱源のゴミ焼却場整備に伴い1~2回お休みになる場合もあります。)

部長、副部長各1名とマネージャ(兼専任コーチ)1名及び専任コーチ5名と、25名程度の“協力コーチ”の中から毎月数人ずつが指導にあたります。

◆ 指導内容

学年に関係なく、泳力別に5班体制で指導します。

- 5 班 ; “水なれ”及びクロール・背泳ぎで25mを目指す。
- 4 班 ; クロール及び背泳ぎで25m以上を目指す。
- 3 班 ; クロール及び背泳ぎで50m以上を目指す。
- 2 班 ; 平泳ぎの習得と他の2泳法の習熟。
- 1 班 ; バタフライの習得と個人メドレーを目指す。

毎週の講習の他、主な行事として秋の遠足、水上運動会や卒業式などがあります。9月の種目別少年スポーツ大会には全員参加を目指しています。

これまで38年間、一度も事故らしい事故がありませんでしたが、これからも安全第一を肝に銘じていきたいと思えます。

