

水泳教室の指導内容

①水に慣れる

- ★水に慣れる練習 水の中で目をあける 鼻から息を吐く
みんなと楽しく遊ぶ
- ★浮き身 浮き具を使って浮く
- ★キック 浮き具を使って足を動かして前進する

②泳いで進む練習

- ★水に慣れる練習 水中ジャンケン他
- ★浮き身・けのび 浮き具を使わずに浮くことを練習します。
- ★飛び込み 浮き具を使って安全なスタート練習をします。
- ★キック 浮き具を使って 10～12m
浮き具を使わずに10～12m
足を動かして前進する練習を行います。

③年中組み

- ★水遊びが中心でみんなと楽しくプールで遊びます。
- ★プールでのきまりや整列・順番を待つことができるように指導します。

④年長組み

- ★各人の個性を生かしてグループ別に練習を行います。

●上記練習は一例です

※コーチは1団体2名までと致します。

コーチ指導料 1時間／1名 3500円
