

水泳（一般）教室 受講のみなさまへ

〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「受付等」…プール受付窓口にて15分前から受付します。
毎回受付時に、『受講証』と『出席簿』に出席印を押印してご入場ください。
更衣後、教室受講時間までプールサイドにてお待ちください。
なお、教室受講前または受講後に遊泳される方は、入場券をご購入のうえご利用ください。

欠席する時や、遅刻をする時は、開講時間までに北スポーツセンター
TEL (052) 917-0501 へご連絡をお願いします。

- 2 「教室会場」…1階、「屋内温水プール」です。
- 3 「身体の調子の悪い時」は無理をしないで、「受講中に身体に変調をきたした時」は、すぐに中止するか講師に申し出てください。
- 4 万一事故が起きた場合、応急処置と傷害補償の手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をしないで、ケガのないよう十分ご注意ください。

傷害補償の対象・・・①教室参加中に起きた傷害。
となる事故 ②教室参加のため、住居（職場）から会場、会場から住居との
通常経路の往復中に起きた傷害。

別紙のスポーツ・レクリエーション傷害補償制度のおしらせをご覧ください。

- 5 盗難防止のため、必ずコインロッカー（小型10円、大型20円）をご利用ください。
- 6 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - (1) 教室開始2時間前の時点で名古屋市に暴風特別警報、暴風雪特別警報、暴風警報又は暴風雪警報が発表されている場合。
 - (2) 教室開始2時間前以降に上記警報が発表された場合で、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。
 - (3) 大雨特別警報、大雨警報、洪水警報、地震やストライキ等による交通途絶のため、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。

※上記（2）（3）の場合、開催の有無をスポーツセンターにお確かめください。

- 7 お申し込み後は、原則として本教室の申し込み契約を解除できません。また、納入された受講料等は原則として払い戻しができません。ただし、下記（1）～（3）の他、相当な事由があると認められたときは、受講料等が払い戻される場合があります。
 - (1) 長期間の療養を要する病気等のため受講できなくなり、講座開始日の前日までに受講辞退を申し出たとき。
 - (2) 主催者の都合により講座を中止したとき。
 - (3) 主催者の都合で講座等が延期されたことにより、受講できなくなったとき。
- 8 この会場は、市民共有の施設です。教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従ってみなさんで協力して行ってください。
- 9 駐車場（約140台分・普通車1回300円です。）はありますが、ほかにも施設を利用される方が大勢みえますので、来館には、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※駐車場を利用される場合は、お得な回数券もあります(11回券 3,000円、25回券 5,000円)ので、ご希望の方は窓口でご購入ください。

* ご不明な点、ご質問等がありましたら下記へご連絡ください。

問い合わせ先 : 名古屋市北スポーツセンター TEL (052) 917-0501
FAX (052) 917-0510
(指定管理者: 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会)

服装等について

- 1 受講に際し、スイミングキャップは必ず着用してください。
- 2 時計、指輪、ネックレス、イヤリング、ピアス等は、怪我の原因や紛失の恐れがありますので着用しないでください。
- 3 化粧品は、水質を衛生的に保持するために、必ず落してください。

指導のねらい

水の特性（水の抵抗・浮力）を活かし、適度な全身運動で健康と体力アップを目標に水泳を楽しみながら習得しましょう。

基本指導内容

下記の火曜日（午後6時30分から午後8時00分）

下記指導内容は基本的（初心者向け）計画のため、あくまで目安としてみてください。

| 回 | 開講日 | 内 容 |
|----|--------------|---|
| 1 | 1月 7日 (火) | 腰かけキック・水なれ・壁キック 呼吸・けのび・板キック・本日の復習 |
| 2 | 1月14日 (火) | 腰かけキック・水なれ・壁キック・呼吸 板キック・面かぶりキック・本日の復習 |
| 3 | 1月21日 (火) | けのび・面かぶりキック・呼吸 呼吸付板キック・クロールプル・ノーブレクロール・本日の復習 |
| 4 | 1月28日 (火) | 板キック・面かぶりキック・ノーブレクロール 呼吸・補助背浮き・補助背面キック・本日の復習 |
| 5 | 2月 4日 (火) | 面かぶりキック・ノーブレクロール・片手クロール（呼吸） クロールスイム・背面キック・背面プル・本日の復習 |
| 6 | 2月18日 (火) | 面かぶりキック・ノーブレクロール・片手クロール（呼吸） クロールスイム・背面キック・背面プル・本日の復習 |
| 7 | 2月25日 (火) | ノーブレクロール・片手クロール（呼吸）・クロールスイム 背面キック・背面スイム・本日の復習 |
| 8 | 3月 4日 (火) | ノーブレクロール・片手クロール（呼吸）・クロールスイム 背面キック・背面スイム・本日の復習 |
| 9 | 3月11日 (火) | *遅れている人に重点をおいて クロールスイム・背泳スイム・本日の復習 |
| 10 | 3月18日 (火) | クロールスイム・背泳スイム・本日の復習 (25m目標) |

上記指導内容は基本的（初心者向け）計画のため、あくまで目安としてみてください。

講 師 名古屋市水泳連盟 公認指導員