

イトマンのプールは  
あったか30℃

成長の新学期に!

# 春のプールデビュー!

いざ、プールデビュー!

「好き!」「がんばる!」という  
自発的な感情は、達成への近道に。  
イトマンでは、独自の連続カリキュラムと、  
心を育てる授業でお子様の  
**モチベーションをアップ!**

スモールステップのカリキュラムでは、  
たくさんの「できた!」と共に、  
着実にきれいな泳ぎが身につく、  
自信もアップ。  
これらにより、イトマンでは  
やり遂げることを通して、  
未来に生きるチカラを育みます。



がんばったことを  
ほめられると  
うれしいね!

もっと泳げるように  
なりたい!



入江 隆介  
2000年～2005年 日本水泳連盟 指導員  
1000時間指導員ライセンス

ここで...  
**スイ育**ってなに?  
詳しくは **web**!



イトマンは水泳を通じた人間教育を行っています。

## スモールステップでモチベーションUP!

25段階カリキュラムで着実にきれいな泳ぎが身につく!

- |                    |             |              |                         |              |             |             |                         |              |             |              |             |              |             |              |             |
|--------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 10m クロールキックのレベルアップ | 11m 肩泳ぎ・スイム | 12m クロール・スイム | 13m クロール・キックとスイムのレベルアップ | 14m クロール・スイム | 15m 肩泳ぎ・スイム | 16m 肩泳ぎ・キック | 17m クロール・キックとスイムのレベルアップ | 18m クロール・スイム | 19m 肩泳ぎ・キック | 20m クロール・スイム | 21m 肩泳ぎ・キック | 22m クロール・スイム | 23m 肩泳ぎ・キック | 24m クロール・スイム | 25m 肩泳ぎ・キック |
|--------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|

<b>初級レベル</b> 大切な水への着水中心の技術から、プールの中での基本動作からクロールの泳ぎ方までを習得します。	<b>中級レベル</b> 初級終了レベルを前提に、肩泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳ぎ方を習得します。	<b>上級レベル</b> 中級終了レベルを前提に、クロール・平泳ぎ・バタフライの泳ぎ方を習得します。
--	--	---

## コーチの指導力でモチベーションUP!

社員コーチ全員が水泳指導有資格者。500万人を育ててきた、40年以上の伝統があるスクールです。

子どもたちの健やかな成長を促すために、カリキュラムや施設などを**万全に整えています**が、何よりも大切にしているのは**コーチの指導力**です。全国規模で展開するスクールのうち、社員コーチ全員が公認水泳指導資格を取得しているのは**イトマンだけ**。これは、日本水泳連盟と日本体育協会が指定した講習を受講し、試験に合格した者に与えられる資格です。確かな技術に裏打ちされた、**安心・安全**で**質の高い指導**を徹底しています。



## 期間限定 2日間 無料 はじめての体験教室

はじめてのお子さまばかりだから、泣いてしまう子も安心してお任せください。

対象 イトマンをはじめて体験するお子様  
2歳6か月～小学生

受講者限定特典

受講者全員に  
スイムキャップ・  
カードケース プレゼント!

ご入会されるともれなく  
入会金0円  
スタートセット プレゼント!  
(最大12,155円おトク!)

お申し込みは  
Webで!



## 2日間の授業の流れ

- |   |   |
|---|---|
| <b>1日目</b><br>できるところから「好き!」を発見<br><b>授業</b><br>泳力確認<br>お子さま一人ひとりに合ったクラスで体験します。<br>ウォーミングアップ、練習(基礎)<br>順番に慣れ、水に楽しさを覚えること。<br>一人ひとりのできることを伸ばしていきます。 | <b>2日目</b><br>「好き!」を伸ばし、「やってみる」を習得<br><b>授業</b><br>ウォーミングアップ、練習(複合・応用)<br>楽しんでいる中で正しい泳ぎが、お子さまにとって成功体験に。基本動作を組み合わせ、チャレンジ練習も行います。 |
|---|---|

コミュニケーションタイム  
1日目の様子をお話し、プールの楽しみを話します。

コミュニケーションタイム  
お子さまの2日間での成長を感じてあげてください。

\*スクールによっては順番が異なる場合がございます。



イトマン博士 ココロとカラダをカガクする

# イトマンの「水エンス」vol.5

今回は「ほめて伸ばして自主性を育む!」をご紹介しますよ!

人は誰でも「認められたい」という意識を潜在的に持っている。何かを取り組む上での動機作り、目標に向かって頑張るためにも「ほめる」ことはとても効果的。そうは言ってもなかなか自分の子を「どうほめたいのか」と悩む人も多い。そこで、今回はほめておきの「ほめる」方法をお教えするぞ!

## POINT 1 「できない」を知る。

「できるできない」を知る。 1つ1つ大人目線で「これができるのは当たり前」と思うことでも、幼い子どもにとっては、一生懸命やっできたことかもしれない。大人目線を捨て、今の子ができるポイントを理解しておくことが大切。こうしておくことで、「できた!」時にタイミングよくほめることにつながる。『できた!』時に「よかったらできよう?」「一緒にやってみよう!」と子どもの目線に立って一緒にやってみるのも、つまづいている原因を知る上で重要。



## POINT 2 「ほめる」場面を作る。

何か目標を作っておけることも一つの方法。ポイントは、最初はなるべく小さな目標を一つ作っておけること。それが「できた!」時にすかさず「ほめる」。その時に気をつけたいのは、達成するまでの道のり(=過程)や過去と比較してほめてあげること。他者との比較ではなく、「できた!」(=過去との比較)をほめることで、一連の内容が成功体験として記憶される。これを繰り返すことで、自信が付き、喜びを感じながら大きな課題も乗り越えていくことにつながる。



## POINT 3 「応援してるよ」が安心に。

「応援してるよ」「楽しんでいていいよ」など同じ目線に立って見守っていることを示すと、子どもは安心感を抱いて、自分で行動できるようになる。自分でやってみようという心が身についたら、時には見守ることも子どもの成長には必要。



体験教室スケジュール	3月	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
<b>はじめての体験教室</b> 対象: 2歳6か月~小学生		はじめて体験教室 時間: 17日 9:30~10:30 18日 14:00~15:00							はじめて体験教室 時間: 24日 9:30~10:30 25日 14:00~15:00		はじめて体験教室 もっとうまくなる! 時間: 14:00~15:00			はじめて体験教室 もっとうまくなる! 時間: 11:30~12:30			はじめて体験教室 時間: 11:30~12:30
<b>もっとうまくなる! 体験教室</b> 対象: 2歳6か月~小学生																	
<b>イトマンの短期教室</b> 対象: 2歳6か月~中学生		はじめて体験教室 時間: 14:00~15:00		はじめて体験教室 もっとうまくなる! 時間: 9:30~10:30					はじめて体験教室 もっとうまくなる! 時間: 7日 9:30~10:30 8日 14:30~15:30								

※はじめて体験教室は上記日程より、1階でお遊びください。

### イトマンの短期教室

対象: 2歳6か月~中学生 受講料: 5,940円

本科のカリキュラムをぎゅっと濃縮しているから  
3日間じっくり時間をかけて「できた!」を体験できます。

【キャンセル料についてのご注意】お申込みの日に発生し、変更しつづけては、所定のキャンセル料がかかります。お申込みから受講前日の3営業日前まで...無料。受講前日の前々営業日~前営業日...1,000円。受講前日以前...払い戻しはできません。

3/10(土)までにお申し込みの方は  
全額料 さらに10%OFF!

事前にWebにてお申し込みの方は  
5%OFF! さらに10%OFF!

お申し込みは Webで!

### 2日間無料 もっとうまくなる!体験教室

対象: 2歳6か月~小学生

一度「はじめて体験教室」「1日体験教室」を受けたことのある方へ...  
もう一度チャンス!

詳しくはWEBへ!

### めざせ! トップ選手教室

対象: 小学生~高校生

イトマンの入江選手が指導する  
選手クラスに特別授業!

詳しくはWEBへ!

### ベビークラス体験授業

開催日時: 2月~4月中の火・水曜日 時間: 11:00~11:50

★10日以内に2回受講可  
受講当日中に本科へ入会されると  
①入会金0円②水泳帽(お子さま用)・アームヘルパープレゼント

### ご入会に必要なもの

- 入会金: ¥5,400 (キャンペーン中は金額が変わります。)
- 授業料: 1ヵ月分: (2ヵ月分より口座振替) ●ジュニア/¥2,500 ●ベビー/¥1,000
- お持ちの現金書留キャッシュカード及びご遺失/おキャッシュカードをお持ちでない方は、入会金・2ヵ月分授業料(1ヵ月分引当)のご遺失/お戻り印が必要となります。
- 指定教材: 水着/¥1,841~¥3,600 水泳帽/¥473~¥720 ヘルメット/¥1,902 ※指定教材はクラスやサイズによって異なります。詳細はフロントまでお問合せください。

ベビークラス (6か月~)	幼児クラス (2歳6か月~)	ジュニアクラス (4歳~中学生)	大人クラス (成人男女)	選手クラス
1ヵ月 4,320円	1ヵ月 8,100円 2ヵ月 10,260円 3ヵ月 11,340円	1ヵ月 8,100円 2ヵ月 10,260円 3ヵ月 11,340円	1ヵ月 8,100円 2ヵ月 10,260円 3ヵ月 12,420円	10人まで30名のイトマン選手が オンデマンド授業 全館に設置されたITマンクラブ 専用プール 12,420円

※水泳に不慣れな方や体質のある方は受講をお断りする場合がございます。※価格はすべて税込です。

スイスイ育てよう。心、体を未来に向けて。

## イトマンスイミングスクール 京都校

体験教室等のお申し込みは、お電話またはWEBで!

イトマン 検索  
www.itoman.com

京都府京都市西京区桂川町158 TEL:075-393-3091  
阪急桂川駅より徒歩10分 京都交通・市バス下桂バス停より徒歩3分  
受付時間: 【月~土】10:00~18:00 【日】10:00~15:00  
休校日: 毎月第29日、30日、31日、白鳥日、祝日、年末年始

