

マイタウンスポーツデー 大人無料水中ウォーキング・低学年・高学年無料水泳教室 申込書

★申込書及び受講証にご記入ください。(裏面もご記入ください)

受付日 月 日

●お客様情報

フリガナ

(西暦)

氏名 男・女 生年月日 年 月 日 (歳) ※受講時の年齢

住所 〒 -

連絡先 () 緊急連絡先 () (続柄:) ※連絡先に繋がらない場合に、緊急連絡先へお電話いたしますので別々の番号を記入してください。

●無料水泳教室受講の方は、泳力調査のご記入をお願いいたします。(別紙)

●受講希望級 級

●問診票の記入をお願いいたします。(裏面)

●実施コース 対象: 高校生以上 対象: 4歳～小学3年生 対象: 小学4年生～中学生
①大人無料水中ウォーキング教室 ②低学年無料水泳教室 ③高学年無料水泳教室
※希望の教室を○で囲んでください

●定員

クラス名	練習内容	定員	練習時間
①大人無料水中ウォーキング教室	水中歩行～水中多関節運動・有酸素運動	20名	10:00～11:00
②低学年無料水泳教室	水慣れ～顔付～呼吸動作・立ち飛込み	10名	13:00～14:00
	S-25～S23		
	潜る動作～浮き身～蹴伸び	10名	
	S-22～S20		
	クロールキック～クロールスイム(無呼吸)	10名	
	S19～S-16		
	片手クロール・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	10名	
③高学年無料水泳教室	水慣れ～顔付～呼吸動作・立ち飛込み	10名	14:00～15:00
	S-25～S23		
	潜る動作～浮き身～蹴伸び	10名	
	S-22～S20		
	クロールキック～クロールスイム(無呼吸)	10名	
	S19～S-16		
	片手クロール・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	10名	
	S15～S-2		

●個人情報の保護について

当グループでは個人情報保護法に則り適切に取り扱っております。
この度お預かりさせていただきます個人情報につきましては、運営上の案内、当グループからのご連絡に使用させていただきます。

イトマン・アシックス・イオングループ
〒981-1103 宮城県仙台市太白区中田町字二軒橋14-30
仙台市中田温水プール
TEL 022-306-5971

マイタウンスポーツデー 大人無料水中ウォーキング・低学年・高学年無料水泳教室 受講証

フリガナ

氏名

※この受講証をカードケースへ入れて
プールサイドまでお持ちください。

※低学年・高学年無料水泳教室受講の方

受講級 級 判定級 級

(※コーチ記入)

※高校生以上の方 水中ウォーキング

問診票 兼 参加同意書

	☐ ない	☐ ある
現在、かかっている 病気はありますか？	「ある」とお答えされた方へ 具体的にお願いいたします 	
	☐ ない	☐ ある
定期健診等で何か指摘されたこ とはありますか？	「ある」とお答えされた方へ 具体的にお願いいたします 	
	☐ ない	☐ ある
指導を受ける上で注意すること や心配事がありますか？	「ある」とお答えされた方へ 具体的にお願いいたします 	

私は次の者を、貴グループ主催の無料水中ウォーキング教室及び無料水泳教室に参加させるにあたり、下記事項に同意いたします。

- 1 参加当日、発熱がある場合や体調が優れない場合は参加を控えます。
- 2 受講に際し、貴グループの指導員およびスタッフの指示に従います。
- 3 指導員の過失による事故以外以外の事故は、貴グループに対して一切その責任を問いません。
- 4 身体上またはその他の理由で、貴グループが出席中止を求めた場合は、速やかにこれに従います。

参加者氏名

保護者様氏名

印

泳力調査票

(泳力別クラス／初級①②用)

入会者氏名

＊ 以下の調査は、お子様の泳力向上に役立てるための参考資料として活用させていただきます。
分かる範囲で構いませんので、ご協力の程、お願い申し上げます。

(フロント記入欄)

受講クラス	
級	クラス名称
初級①	S-25 ①水なれ
	S-24 ②顔つけ
	S-23 ③立ち飛び込み
	S-22 ⑤潜る動作
	S-21 ⑥浮き身
	S-20 ⑦蹴伸び
初級②	S-19 ⑧クロールキック (板なし無呼吸)
	S-18 ⑨クロールキック (板つき呼吸つき)
	S-17 ⑩クロールキック (板つき顔上げ)
	S-16 ⑪クロールスイム (無呼吸)
	S-15 ⑫片手クロール スイム
	S-14 ⑬クロールスイム

(受講者・保護者記入欄)

泳力の目安	
※ これまでの受講状況やお子様の様子から、 当てはまる項目に○印を入れてください。(右の空欄へ記入)	
水に顔をつけることができる(耳まで)	
ヘルパーをつけて一人でバタ足をして進むことができる	
水に顔をゆっくり5秒間つけることができる	
水の中で鼻から息を吐くことができる	
自分の意思で足からプールに飛び込むことができる	
呼吸動作を連続してできる(鼻から息を吐く＋口から息を吸う)	
赤い台の上でしゃがみ込み、頭まで潜ることができる	
補助があれば、水に顔をつけて浮くことができる(手足を伸ばして)	
連続して水中に潜り、鼻から息を吐くことができる	
平行な姿勢を保ち、一人で5秒間浮くことができる	
補助があれば、連続して水中ジャンプ(注1)ができる	
蹴伸びで2m以上進むことができる	
一人で連続して水中ジャンプができる	
クロールキック(板なし無呼吸)で3m以上進むことができる	
水中ジャンプで3m以上進むことができる	
クロールキック(板つき呼吸つき)で6m以上進むことができる	
水中ジャンプで5m以上進むことができる	
クロールキック(板つき顔上げ)で10m以上進むことができる	
クロールスイム(無呼吸)で6m以上進むことができる	
横向き呼吸つきキック(板付き)で10m以上進むことができる	
片手クロールスイム(2/1呼吸)で8m以上泳ぐことができる	
クロールの水中スタートができる	
クロールスイム(2/1呼吸)で10m以上を2回泳ぐことができる	
クロールのオープンターン(注2)ができる	

背泳ぎ以上の級は裏面をご確認ください、

注1) 水中ジャンプとは…プールの底にしゃがみ込み、水上に向かって両足で力強くジャンプをする動作のこと。
注2) オープンターンとは…プールサイドを片手でつかみ、体の向きを変えて壁を蹴り、水中を伸びるターン動作のこと。

※ イトマンの指導順序(カリキュラム)に従って受講をお願い致しますので、
ご希望された級での受講が出来ない場合があります。

(フロント記入欄)

(受講者・保護者記入欄)

受講クラス			泳力の目安	
			※ これまでの受講状況やお子様の様子から、 当てはまる項目に○印を入れてください。（右の空欄へ記入）	
級	クラス名称			
中級	S-12	⑮背泳ぎキック	背泳ぎキックで20m以上泳ぐことができる 背泳ぎの水中スタートができる	
	S-11	⑮背泳ぎスイム	背泳ぎスイムで20m以上泳ぐことができる 背泳ぎのオープンターン（注1）ができる	
	S-9	⑯平泳ぎキック	平泳ぎキック（板つき）で20m以上泳ぐことができる 平泳ぎキック（板なし呼吸つき）で10m以上泳ぐことができる	
	S-8	⑯平泳ぎスイム	平泳ぎスイムで20m以上泳ぐことができる	
	S-7	⑯平泳ぎスイム	平泳ぎのスタートとターン（ひと掻きひと蹴り）ができる	
	S-5	⑰バタフライプル	バタフライプル（片手）で10m以上泳ぐことができる バタフライプル（両手）で10m以上泳ぐことができる	
	S-4	⑰バタフライ	バタフライキック（板なし呼吸つき）で20m以上泳ぐことができる バタフライスイムで20m以上泳ぐことができる クロールのクイックターン（注2）ができる 背泳ぎのクイックターンができる	
上級	S-2	⑱個人メドレー	個人メドレーで100m以上泳ぐことができる （バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロールの順番で各泳法25mずつ） 個人メドレーのターンができる （①バタフライ～背泳ぎ、②背泳ぎ～平泳ぎ、③平泳ぎ～クロール） 背泳ぎのクイックターンができる	

注1） オープンターンとは…プールサイドを片手でつかみ、体の向きを変えて壁を蹴り、キックから泳ぎはじめるターン動作のこと。

注2） クイックターンとは…壁の手前で前回りをし、両足で壁を蹴り、キックをしながら泳ぎはじめるターン動作のこと。