

すみだスポーツ健康センター

住友不動産エスフォルタ 子ども水泳教室

Enjoy pool as a smile

～笑顔のままでプールを楽しむ～

エスフォルタの子ども水泳教室は『Enjoy pool as a smile』をコンセプトに、お子様の年齢別特性や発育発達に合わせ、知育・体育・徳育の面からバランスよくサポートしています。

コーチの指導理念

- I : 安全指導の徹底
- II : 『Enjoy pool as a smile』の指導
- III : 自主性を尊重する指導
- IV : 年齢別特性/発育発達を踏まえた指導
- V : 知育・体育・徳育を育む指導



水泳教室の安全・安心

安心の『安』という言葉は、本来は安いという意味ではなく、『安らぎ』という意味があります。

『安らぎ』 ⇒ “心がゆったりと落ち着いて穏やかなこと。”

水泳教室に通って頂けるお子様が、心から安らげるよう、私たちの安全活動をご紹介します。

安全な水泳教室

◆安全確認と人数確認

安全にレッスンを実施するために、『プールサイドに座る⇒人数を確認⇒説明と模範⇒泳ぐ』のサイクルを繰り返し実施しています。

また、指導中における前方・後方の確認比率は、50:50を維持しています。



◆フロート法・ヘルパー法・バランス法を組み合わせ、独自カリキュラムのレッスン

①フロート法(PP法: part to part method)

『浮けば泳げる』の発想から生まれた指導方法で、浮き・沈みを体感できます。

②ヘルパー法(PW法: part to whole method)

『進めば泳げる』の発想から生まれた指導方法で、伸びがあって柔らかい泳ぎを覚えます。

③バランス法(WPW法: whole part whole method)

『動ければ泳げる』の発想から生まれた指導方法で、体の動きにバランス動作を組み合わせます。

◆安心できる環境管理

①24時間ろ過機(水浄化機)を運転することで常に水をきれいな状態で保っています。

②低塩素を目指し、毎時間の水質点検を実施し、水質の維持管理を行っております。

③適度な温度で、水泳が楽しめるよう、室温・湿度・水温の点検を毎時間行っております。

◆安心できる監視スタッフ

①監視スタッフは水難救助訓練やCPR/AED訓練を定期的に行い人命救助スキルを保っています。

②幼児を含むレッスンはプール監視員の他にレッスン専門ガードを配置し、レッスンサポートをします。

③レッスン中は、プール監視員とレッスンコーチで連携をとり定期的に人数確認を実施しています。

◆安全のためのお約束

①プールサイドは走らないことや、プールサイドから飛び込んで入ったりしないよう注意しています。

②幼児のお子様は、一人歩きをさせないよう注意しています。

③遊び時間でお子様を投げるなどの遊び方は禁止としています。

水泳教室開講スケジュール

	月	火	木	金	土	日
10:00					幼児コース 10:10～11:00 3才～未就学児 24級～13級	幼児コース 10:10～11:00 3才～未就学児 24級～13級
11:00					幼児・小学生コース 11:10～12:00 3才～2年生 18級～7級	幼児・小学生コース 11:10～12:00 3才～2年生 18級～7級
12:00					幼児コース 12:10～13:00 3才～未就学児 24級～13級	
13:00					幼児・小学生コース 13:10～14:00 3才～2年生 18級～7級	
14:00					小・中学生コース 14:00～14:50 小学生以上 24級～12級	
15:00	幼児コース 15:00～15:50 3才～未就学児 24級～13級	幼児コース 15:00～15:50 3才～未就学児 24級～13級	幼児コース 15:00～15:50 3才～未就学児 24級～13級	幼児コース 15:00～15:50 3才～未就学児 24級～13級	小・中学生コース 15:00～15:50 小学生以上 24級～12級	
16:00	幼児・小学生コース 16:00～16:50 3才～2年生 24級～7級	幼児・小学生コース 16:00～16:50 3才～2年生 24級～7級	幼児・小学生コース 16:00～16:50 3才～2年生 24級～7級	幼児・小学生コース 16:00～16:50 3才～2年生 24級～7級	小・中学生コース 16:00～16:50 小学生以上 11級～7級	
17:00	小・中学生コース 17:00～17:50 小学生以上 24級～1級	小・中学生コース 17:00～17:50 小学生以上 24級～1級	小・中学生コース 17:00～17:50 小学生以上 24級～1級	小・中学生コース 17:00～17:50 小学生以上 24級～1級	小・中学生コース 17:00～17:50 小学生以上 6級～1級	小・中学生コース 17:00～17:50 小学生以上 24級～7級
18:00	小・中学生コース 18:00～18:50 小学生以上 12級～タイム級	小・中学生コース 18:00～18:50 小学生以上 12級～タイム級	小・中学生コース 18:00～18:50 小学生以上 12級～タイム級	小・中学生コース 18:00～18:50 小学生以上 12級～タイム級		

コース概要

◆ 幼児コース(対象:3才～未就学児)

- ① 水に慣れる事から始まり、泳ぎではクロールまでの基本的な泳ぎ方を学びます。
- ② 水泳技術を学びつつ、基礎体力の向上を図ります。
- ③ 自主性を尊重し、積極的に自ら考え、行動できるように育みます。
- ④ 協調性や社会性を学び、グルーブレッスンの中で自分力を磨きます。

◆ 幼児・小学生コース(対象:3才～2年生)

- ① 泳ぎでは年齢別特性に応じた水慣れ～背泳ぎまでの基本的な泳ぎ方を学びます。
- ② 水泳技術を学びつつ、バランス良く運動能力向上を図ります。
- ③ 自主性を尊重し、積極的に自ら考え、伝え、行動できるように育みます。
- ④ 協調性や社会性を学び、グルーブレッスンの中で自分力を磨きます。

◆ 小・中学生コース(対象:小学生以上)

- ① 泳ぎでは発育発達に応じた四泳法を取得し、個人メドレーやタイム測定にチャレンジします。
- ② 水泳技術を学びつつ、バランス良く運動能力向上を図ります。
- ③ 自主性を尊重し、知育・体育・徳育をバランス良く形成しながら、健全な心と体を育みます。
- ④ グループレッスンの中で自ら仲間と切磋琢磨して目標を達成する人間力を育みます。

受講料

◆各コース 月4回のレッスン/¥3,980(税込)

※小学生以上は別途プール施設利用料がかかります。
 ※回数が変更となる月は、単価995円(税込)×回数の受講料となります。

スクール用品

- ◆指定用品: キャップ・進級チャレンジブック
 ※初回お申込み時に購入が必要です。
- ◆推奨用品: 水着・スクールバッグ

レッスンカリキュラム

エスフォルタでは、お子様に無理なく段階的に水泳指導をするために、下記のカリキュラムをベースにレッスンを行っております。

	0分	15分	30分	50分
1週目	導入 レッスン	体操・出席確認 ウォーミングアップ	前級の復習練習	新しい級の導入練習
2週目 ～ 4週目	習得 レッスン	体操・出席確認 ウォーミングアップ	前週の復習練習	新しい級の基礎練習 泳ぎ方・部分練習
5週目 ～ 7週目	反復 レッスン	体操・出席確認 ウォーミングアップ	前週の復習練習	進級テストに向けた練習 泳ぎの形・泳ぐ量・テスト項目
8週目	進級 チャレンジ	体操・出席確認 ウォーミングアップ	進級チャレンジ	フィードバック ワッペン配布

進級チャレンジ概要

- ◆進級チャレンジは、お子様の成長を確認するためのものです。
- ◆進級項目をクリアし合格したお子様にはワッペンを配布します。
- ◆進級チャレンジ後は、お子様にフィードバックを行い、進級チャレンジ結果をお渡します。
- ◆進級チャレンジを欠席した場合は、前週までのお子様の状況を加味した担当コーチの判断により合否を見極め判定します。合格していた場合は、翌日より、新しい級で練習を始めます。

飛び級制度

- ◆現在級での水泳技術が極めて優秀であり、次の進級項目も問題なくクリアしていると担当コーチが判断した場合は、次の級を飛び越して進級することができる制度です。
- ◆飛び級制度は、原則的に同じキャップの色での飛び級が対象となります。キャップの色をまたぐ飛び級は対象外となります。

例)

- : 飛び級の対象
 - 水慣れクラス(ピンクキャップ)23級
 - ▽
 - もぐりクラス(ピンクキャップ)20級
- ×: 飛び級対象外
 - もぐりクラス(ピンクキャップ)21級
 - ▽
 - けのびクラス(黄色キャップ)18級



水泳教室 進級基準表

クラス	動物級	級	項目	幼児	小学生	キャップ
水慣れ		24	水中歩行	-	-	ピンク
		23	顔付け(口からバブリング)	3秒	5秒	
		22	フローティング	3M	5M	
もぐり		21	立ち飛び込み	-	-	
		20	潜る(鼻からバブリング)	3秒	5秒	
		19	ポビング(連続)	3回	5回	
けのび		18	壁けのび(ヘルパー付)	3秒	5秒	黄色
		17	板けのび(ヘルパー付)	3M	5M	
		16	けのび	3M	5M	
キック		15	板キック(ヘルパー付)	10M	12.5M	
		14	グライドキック(ヘルパー付)	7M	10M	
		13	ノーブレクロール(ヘルパー付)	7M	10M	
クロール		12	クロール(ヘルパー付)	12.5M	12.5M	青
		11	クロール(ヘルパー付)	25M	25M	
		10	クロール	25M	25M	
背泳ぎ		9	背泳ぎキック(ヘルパー付)	25M	25M	
		8	背泳ぎ(ヘルパー付)	25M	25M	
		7	背泳ぎ	25M	25M	
平泳ぎ		6	平泳ぎ息継ぎ板キック(ヘルパー付)	/	25M	白
		5	平泳ぎ(ヘルパー付)	/	25M	
		4	平泳ぎ	/	25M	
バタフライ 個人メドレー		3	バタフライグライドキック	/	25M	
		2	バタフライ	/	25M	
		1	個人メドレー100M	/	100M	

※プールの形状により一部認定基準と方法が変更となる場合がございます。

タイム級 基準表

※キャップの色は黒色になります。

タイム	級・種目・距離		年齢・性別		8才以下		9才~10才		11才~12才		13才以上	
			男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子		
	T6	クロール	50M	1'10"0	1'10"0	1'00"0	1'02"0	55"0	57"0	50"0	52"0	
T5	背泳ぎ	50M	1'16"0	1'16"0	1'06"0	1'08"0	1'00"0	1'02"0	55"0	57"0		
T4	平泳ぎ	50M	1'22"0	1'22"0	1'08"0	1'10"0	1'02"0	1'04"0	59"0	1'01"0		
T3	バタフライ	50M	1'20"0	1'20"0	1'05"0	1'07"0	58"0	1'00"0	50"0	55"0		
T2	個人メドレー	100M	2'25"0	2'25"0	2'15"0	2'15"0	2'05"0	2'05"0	1'55"0	1'55"0		
T1	個人メドレー	200M	4'40"0	4'40"0	4'30"0	4'30"0	4'15"0	4'15"0	4'00"0	4'00"0		