

# ジュニアジム&スイム 入会の手引き 2023

手引きをご確認の上、本日より1週間以内に1F受付にて入会の手続きをしてください。

トライアウト合格



## ■ 指導について

### よその子扱いはしません。

- ・ 子供の心と身体の健やかな成長を願い、時には優しく、時には愛情を持って厳しく指導します。ルールや指示を守らなかったり、自分勝手な行動はペナルティを与えます。
  - ・ 指導はクラス全体を眺め、臨機応変に内容を決めます。(競技指向ではありません)
  - ・ 細かい項目をひとつひとつを積み上げていくのではなく、全体を荒削りから仕上げしていく指導スタイルです。  
[ジム] 学校体育の基本的内容。運動感覚の育成。運動量の確保。アクロバティックな種目など。Aクラス(月)はバク転や側宙など中高度の技も練習をします。  
[スイム] 学校体育の基本的内容と遠泳。初歩段階から4泳法を同時に練習していきます。クロール30分泳のテストを8月下旬に行います。
- ※ 柔軟体操・倒立・ブリッジなどは家庭で自主トレーニングしてください。(その差は歴然です)

- [時間] ジム 17:10-17:50 スイム 18:00-18:50
- [受講料] 3ヶ月11回 22,200円(税込)
- [持ち物] 運動着・運動靴・雑巾・縄跳び・水着・水泳帽子・ゴーグル・飲み物(指定用具なし)
- [ルール] 挨拶の徹底(1F受付・講座中)・エレベーター使用禁止・持ち物は備品のカゴに入れる  
鏡に触らない・爪を切ってくる・持ち物には名前を書く・その他コーチの指示に従う  
欠席振替予約などの連絡は体調不良を除き子供にさせてください。電話がけの練習です。

## ■ 欠席と振替受講

- ・ 感染症のほか医師や学校から運動や外出を制限されている場合は参加できません。
- ・ 体調不良の場合は無理をせず欠席してください。コーチの判断で練習を中止させる場合もあります。
- ・ 都合や体調に合わせて、体操またはプールだけの参加も可能です。ご連絡ください。
- ・ 欠席した場合は振替受講できます。但し泳力によりコース(曜日)選択肢が異なります。クロール500m以上・4種目20m以上泳げる。マット運動の自主練ができる→ABF 左記以外→BF
- ・ 振替は1期中3回まで可能です。欠席後1ヶ月以内に受講してください。(継続受講のみ期を跨ぐ事ができます)
- ・ 体操またはプールだけ欠席した場合は出席扱いとなり振替受講の対象とはなりません。

## ■ 居残り練習(水泳) 18:50~19:10頃

- ・ 居残り対象はその日に決まります。その日ごとの個別の課題がクリアできるまで特訓します。またレベルアップの為に補習する場合もあります。居残り回数・時間は個人差があります。定時後に予定のある場合は予めご連絡ください。

## ■ その他

- ・ 参観は自由です。写真・ビデオ撮影及びお子様への干渉はNGです。
- ・ 安全には十分配慮をしておりますが運動の特性上、思わぬ怪我をする場合があります。但し、過度な安全基準は設けておりません。
- ・ ロッカーキーは使用しませんので、貴重品は持たせないでください。
- ・ 予め体操着の下に水着を着用して来てください。(女の子はセパレート水着が好適です)
- ・ 不定期にお便り「ジムスイしんぶん」を配付しますのでご覧ください。
- ・ 別途日程でイベントプログラムを開催します。是非参加してください。(実費負担をお願いします)  
食事会 : 年度末に近隣の中華店でラーメンパーティーをします。(現在は休止しています)  
遠足 : 引率は最小限のサポートのみ。行程表を頼りに「小さな冒険」をします。年1回予定。  
その他 : 春・夏・冬休み期間中はスイム時間の後半に自由時間を設けます。

- コーチ 米田(れいな先生)・花田(なつ先生)・鳥居(とりに先生) 他  
※ コーチはジムとスイム各1名(場合により2名)が担当します。

- 指導内容及びお子様の技術の進捗などは、いつでもお気軽にコーチまで問い合わせください。