



エル・アテインスイミング 入会のしおり

エル・アテインスイミング
生徒と保護者の皆様へ

- ① 指導方針
- ② 練習の順序
- ③ 泳力認定基準
- ④ 体力向上チェック

当スクールの会則、
細則 および 施設利用案内は
右記よりご確認ください。

- [会則](#)
- [細則](#)
- [利用案内](#)



エル・アテインスイミング 8つの指導方針

水泳は、自律神経機能の向上や呼吸器・循環器機能の向上に効果のある、成長途上のお子様にも最適な運動です。
当スクールでは、心身共に健全なお子様になれるよう、下記8つの方針で指導してまいります。

01

【安全第一】を常に
心掛けます

02

水に親しむことで
泳ぎの楽しさを伝えます

03

正しい泳ぎの技術の
習得を目指します

04

自分を守り安全を保つ為の
泳ぎの習得を目指します

05

個別指導を重視し
個々の能力を高めます

06

集団行動を通じた協調性の
習得を目指します

07

保護者様との連絡を
密にし、連携を大切にします

08

常に新しい情報に目を向け
指導に取り入れます



GROUP

泳力別グループ

泳力が同程度のお子様をひとつのグループ※に
することにより個別指導の充実を図ります。

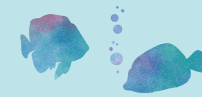
※泳力グループは当スクールの基準に沿って分けられます



CURRICULUM

独自のカリキュラム

カリキュラムに進度の制限を設けず、泳ぎの
技術習得次第で次のステップに進めます



STAGE

ステージ作り

当スクール系列店との交流記録会など、
水泳を通じて友好を深めます

練習の順序

1 受付

練習開始の15分前から受付します。
会員証をリーダーに通してください。(なくした時、わすれた時はかならずコーチに伝えてください)
入り口でシューズをぬいでくつ袋に入れ、ロッカールームに持って行ってください。



練習時間には
遅れないように
しましょう

2 ロッカー ルーム

水着にきがえます。服とくつ袋をロッカーに入れましょう。
自分のロッカー番号をおぼえておきましょう。
ロッカーのカギをかならずかけて、プールサイドまで持って行ってください。



練習の前
かならずトイレ
に行きましょう

3 プール サイド

決められた場所でしずかに待ちましょう。
たいそをする部屋で出席をとりますので大きな声で返事をしましょう。
ロッカーのカギはコーチにわたしてください。

元気よく
準備たいそ
をしましょう

4 シャワー

コーチに言われたとおりにしっかりシャワーをあびましょう。

5 練習

コーチに言われたとおりにならんで、あいさつをします。
コーチの説明をしっかりきいて、がんばって泳ぎましょう。
練習がおわったらはじめと同じようにならんで、大きな声で終わりのあいさつをしましょう。

6 シャワー

練習のあとはしっかりとシャワーをあびましょう。

7 採暖室

コーチからロッカーのカギとスポーツタオルを受けとりましょう。
採暖室でしっかり髪の毛と体をかわかし、温まりましょう。



「さようなら」と
元気にあいさつ
しましょう

8 ロッカー ルーム

服にきがえます。お友達のものともちがえないようにして、忘れものに気をつけましょう。
使ったスポーツタオルを返却ボックスに戻します。
受付でかならず会員証をリーダーに通しましょう。



守ってほしいこと

練習の前と後

- ・交通安全にじゅうぶん気をつけましょう。
- ・自分の持ちものや身につけているものにはかならず名前を書きましょう。
- ・練習に必要ないきちよう品は持ってこないようにしましょう。
- ・忘れものに気をつけましょう。
- ・体調のわるいときや、目・耳に異常のある時は、練習をひかえましょう。
- ・練習の前(約2時間)の食事や冷たいものの飲食はしないようにしましょう。
- ・お友達とケンカせず仲良くしましょう。
- ・きがえはかならずロッカールームでしてください。
- ・施設は汚さないようにし、ゴミや紙くずはかならずゴミばこに入れましょう。
- ・電気のコンセントや危険なところにはさわらないようにしましょう。
- ・練習がおわったらより道せずまっすぐ帰りましょう。

練習中

- ・練習の前と後はかならずシャワーをあびましょう。
- ・ビート板などの用具はみんなが使うものですので大切にしましょう。
- ・プールサイドは走らないでください。
- ・練習中はコーチの言うことをよく聞き、勝手なことをしないようにしましょう。
- ・アクセサリーなどは練習の前にはずしましょう。
- ・お化粧はかならず落としてください。
- ・大きな声で元気よくあいさつしましょう。
- ・整列はすばやくきちんとしましょう。



火事や地震などのとき

非常ベルがなってもあわてずにコーチやフロントの人の言うことに
したがってください。エルスポーツは安全な設計になっており、
非常口もすぐに出られるところにありますので落ちついて行動してください。

保護者の皆様をお願い

- 指導内容についてはコーチにお任せください。
- お子様の健康管理には十分気をつけていただき、体調が優れない時は医師の診断を受け、その旨を当スクールへご連絡ください。
医師による診断の結果、異常が見られた場合は当スクールへご連絡ください。(場合によっては医師の診断書を要請する場合があります)
- 見学は3階のギャラリーにてお願いいたします。お子様の写真撮影・ビデオ撮影は禁止とさせていただきます。
小さいお子様をお連れの場合は各自でご監督ください。授乳スペース・おむつ替え台がございますのでご利用ください。
ギャラリー席での食事は禁止させていただきます。(飲み物やエル・スポーツ京都で販売されているものは可)
- 館内通路や階段付近での長時間の立ち話など、他のおお客様の迷惑となる行為はおやめください。

練習時間に騒いで怪我をされたり
貴重品を預けずに紛失した場合、
当スクールは一切責任を負いません。

また、当スクールの規則を守らず、
コーチの指示に従わなかった場合は
除名処分にする場合がございます。

泳力認定基準

泳力認定結果はお友達との比較ではなく、お子様の進歩の参考となります。

級	泳力認定基準					
初級泳力	15	水中遊戯	腰かけキック	トンネルくぐり	顔つけ	落ち込み
	14	うつ伏せキック	水中で目をあける	顔つけ5秒	息はき	面かぶり(けのび)
	13	面かぶりキック	クロールの手の動作	面かぶりクロール	背面浮き	背泳ぎキックの動作
	12	<small>ビート板使用</small> クロールキック 12.5m	クロールの呼吸動作	クロール 12.5m	背泳ぎキック 12.5m	背泳ぎ 12.5m
	11	<small>ビート板使用</small> クロールキック 25m	<small>ひと呼吸</small> クロール 25m	背泳ぎキック 25m	<small>1.2.3のリズム</small> 背泳ぎ 25m	平泳ぎキックの動作
初級泳力の認定は練習中随時行います。						
中級泳力	10	<small>横向き呼吸</small> クロール 25m	<small>1.2のリズム</small> 背泳ぎ 25m	平泳ぎの手の動作	<small>ビート板使用</small> 平泳ぎキック 25m	平泳ぎ 12.5m
	9	クロール・背泳 50m	平泳ぎ 25m	バタフライの手の動作	バタフライキックの動作	バタフライ 25m
	8	<small>スタート、ターン後ひとかきひとけり</small> 平泳ぎ 50m	バタフライ 50m	<small>ターン</small> 個人メドレー 100m		
中級泳力の認定は練習中随時行いますが、必要に応じて認定試験を行う場合もございます。						
上級泳力	7	個人メドレー 100m	泳法 50m	4 種目中 1 種目を合格		
	6	個人メドレー 100m	泳法 50m	4 種目中 1 種目を合格		
	5	個人メドレー 100m	泳法 50m	4 種目中 1 種目を合格		
	4	個人メドレー 100m	泳法 50m	4 種目中 1 種目を合格		
	3	個人メドレー 200m	泳法 50m	4 種目すべてを合格		
	2	個人メドレー 200m	泳法 100m	4 種目すべてを合格		
	1	個人メドレー 200m	泳法 100m	4 種目すべてを合格		
上級泳力の認定はタイムトライアルを行い認定いたします。						



7～1級 基準タイム表

それぞれのタイムを突破してください。

級	学年	個人メドレー 100m	自由形 50m	背泳 50m	平泳 50m	バタフライ 50m
7	1・2年生	2'30"0	59"0	1'05"0	1'10"0	1'14"0
	3・4年生	2'19"0	54"0	1'00"0	1'04"0	1'08"0
	5・6年生	2'09"0	49"0	55"0	59"0	1'00"0
	中学生	2'01"0	47"0	53"0	55"0	52"0
6	1・2年生	2'26"0				
	3・4年生	2'15"0				
	5・6年生	2'05"0				
	中学生	1'57"0				
5	1・2年生	2'22"0				
	3・4年生	2'11"0				
	5・6年生	2'01"0				
	中学生	1'53"0				
4	1・2年生	2'18"0				
	3・4年生	2'07"0				
	5・6年生	1'57"0				
	中学生	1'49"0				
3	1・2年生	4'41"0	55"0	1'02"0	1'07"0	1'05"0
	3・4年生	4'19"0	50"0	56"0	1'01"0	59"0
	5・6年生	3'59"0	44"0	49"0	52"0	50"0
	中学生	3'41"0	39"0	44"0	48"0	43"0
2	1・2年生	4'31"0	1'53"0	2'08"0	2'17"0	2'15"0
	3・4年生	4'09"0	1'43"0	1'56"0	2'05"0	2'03"0
	5・6年生	3'49"0	1'32"0	1'41"0	1'47"0	1'45"0
	中学生	3'31"0	1'22"0	1'32"0	1'39"0	1'30"0
1	1・2年生	4'16"0	1'49"0	2'04"0	2'13"0	2'10"0
	3・4年生	3'54"0	1'39"0	1'52"0	2'01"0	1'58"0
	5・6年生	3'34"0	1'28"0	1'37"0	1'43"0	1'40"0
	中学生	3'16"0	1'18"0	1'28"0	1'35"0	1'25"0

自由形 50m
























背泳 50m

平泳 50m

バタフライ 50m

の基準タイムは7～4級まで共通です。
7～4級は、個人メドレーと4泳法のいずれか1種目のタイムを突破してください。

体力向上チェック 体力の中でも特に『持久力』『筋力』『バランス力』を伸ばします。

<input type="checkbox"/>	年	月	壁キック・顔つけ壁キック	 
<input type="checkbox"/>	年	月	バタ足 (ビート板・アームヘルパー)	 
<input type="checkbox"/>	年	月	ボビング	
<input type="checkbox"/>	年	月	潜水	
<input type="checkbox"/>	年	月	前回り	
<input type="checkbox"/>	年	月	後ろ回り	
<input type="checkbox"/>	年	月	エレメンタリーバックストローク	 
<input type="checkbox"/>	年	月	ドッグパドル (犬かき)	 
<input type="checkbox"/>	年	月	顔あげ クロール	 
<input type="checkbox"/>	年	月	顔あげ 平泳ぎ	 
<input type="checkbox"/>	年	月	片手あげ 背泳ぎキック	 
<input type="checkbox"/>	年	月	両手あげ 背泳ぎキック	 
<input type="checkbox"/>	年	月	サイドキック	
<input type="checkbox"/>	年	月	遠泳 (年1回 12月)	 

＼アテインスイミングで／
向上できる3つの体力！

	持久力
	筋力
	バランス能力

タイムにチャレンジ！

タイム測定結果表

	クロール 25m		
7月	分	秒	
11月	分	秒	
3月	分	秒	
	バタ足 25m		
7月	分	秒	
11月	分	秒	
3月	分	秒	

クリアできた項目にチェックをすることで、お子様の体力を認定いたします。また、年に3回のタイム計測と、年に1回の遠泳を実施します。