

# 枚方スイミングスクール

## 育成 B コース手引き

### ◎練習時間、ブロック内容について

育成 B：週 3～4 回練習、4 泳法の習得及び競技水泳入門。金曜日はお休み。月・火・木：17：00～18：30、水・土：15：00～16：30（金曜日以外の練習で時間に変更になる場合がありますが、その場合の練習は回数に含まれます。休館日・ジュニア休みの練習は、練習回数に含まれませんので積極的にご参加お願いします。）

### ◎練習回数・及び指導料金について

**F1：週 3 回（月 12 回）、月謝 10,600 円(税込)**

**※育成 B は F1 からスタートになります。**

### ◎早朝練習について

早朝練習は毎週日曜日と土曜日、祝日、長期休み（春・夏・冬）期間中に予定しています。

基本的には指導料金のない無料での自主参加練習です。

コーチの情熱と選手のやる気のみで成り立っています。選手の積極的な参加を期待しています。

**※育成 B では土曜日は予定表に△の印がある場合は 3、4 年生のみ、○印の場合は全員練習**

土曜日＝6:30 体操～8:30 まで      日曜日＝6:00 体操～8:30 まで

### ◎特別練習について

枚方スイミングスクールが休館日、もしくはスクール休みのときに行う練習です。

※時間帯は毎月の予定表をご確認ください。

**※早朝練習、及び休館日などにおこなう特別練習は 1 ヶ月の練習回数に含まれません。**

練習回数については、各ブロックの担当コーチの指示に従って下さい。

### ◎練習の欠席、遅刻について

選手の自立、自主性を重視しているため、欠席や遅刻は本人からの連絡を義務づけています。

保護者の皆様のご協力をお願い致します。

◎定期記録会・練習会について

- 個人メドレー大会 … 200m 個人メドレーの記録会  
年 4 回(7 月、9 月、12 月、3 月)
- 枚方記録チャレンジ会 … 枚方記録にチャレンジする記録会(2 階ホワイトボード参照)  
不定期
- 合同練習 … 全ブロックの合同練習  
不定期

※早朝練習、特別練習、大会、記録会などの予定は毎月末に配布する予定表をご確認ください。

◎大会出場について

- 水泳連盟(大阪水泳協会)、スイミングクラブ協会の大会に出場します。  
大会の出場は、選手に無理なく負担をかけすぎないように配慮して計画していきます。  
※出場予定大会は予定表や申込書をご確認ください。

◎合宿

- 春・夏・秋・冬の長期休みまたは連休を利用して合宿を行います。選手・育成コースともに  
年 3 回程度の合宿を予定しております。  
合宿は、泳力の強化はもちろんのこと、選手たちの自立性、協調性を養うためにも大変重要だと  
考えております。体調不良を除いては必ずご参加ください。  
※新たに育成コースに入られた方、1、2 年生はチャレンジ合宿を 1 泊 2 日でおこなっており  
ます。長期合宿をおこなう準備合宿になります。必ずご参加ください。

◎用具購入について

- 練習用具は各コースによって異なりますのでご注意ください。各担当コーチにご確認ください。  
また、選手用品は以下の通りです。

**選手用品(全員必ず購入ください)**

- ・指定水着(試合用)※試合用がないと大会に出場できません。(非公認大会は除く)
- ・シリコンキャップ(試合用)
- ・ジャージ(上下、ハーフパンツ、T シャツ)
- ・練習水着、練習用キャップ (フロントで随時購入できます)
- ・練習道具 (指定用品購入) 都度ご案内します。

※受注月が決まっているものもありますので、ご注意ください。

◎保護者の皆様へのお願い

選手に対して大きな目標を与え、自発的な気持ちを引き出すようにしてください。不平、不満や弱音に同調せず、選手とよく話し合い、『がんばれ、がんばれ』ではなく潜在的な励ましの言葉をかけてあげてください。

また、コーチに対する批判は選手の前では絶対に避けてください。疑問な点がある場合は直接コーチにお問い合わせください。

◎選手育成情報、公式 LINE へのご案内

枚方スイミングスクールでは公式 LINE にて予定表等のご連絡をさせて頂いております。  
下の QR コードからお友達登録お願い致します

※枚方スイミングスクール公式 LINE 登録はこちらから↓

