

枚方スイミングスクール

選手・育成コースの手引き

◎はじめに

水泳は他のスポーツにない低年齢層からのスポーツとして普及しています。競技として水泳を行っている人たちは日本だけでも 12 万人以上いると言われています。しかし、日本の水泳界はジュニアの段階では世界のトップに位置しながらシニアのレベルでは世界に通用しない時代が続いていました。

近年、水泳選手も高齢化が進み日本のオリンピック選手の大半は 20 歳以上の選手が占めるようになってきていることに伴い、少しずつ世界で戦える選手が増えてきたようです。これからは小中高の一貫指導が水泳選手の成功への近道になるのではないかと思われます。各年齢に合わせて身体と心の成長のバランスを考えて指導していくべきだと考えています。

◎枚方スイミングスクールの選手指導方針について

選手・育成コースは水泳を通じて自己の可能性に挑戦するコースです。選手たちはよい記録やよい成績を望んで選手・育成コースに進んできたのかもしれません、それだけにとらわれてみるとすれば、将来心身共に健全な育成がなされたといえるでしょうか。大切なことは厳しい練習を通して強い体力と精神力、優れたスポーツマンシップやモラルを身につけ、多様化する現代社会を生き抜く心と体をつくりあげることではないでしょうか。そのための手段として水泳があり、記録があるのです。

ただそのためには、中途半端で諦めるのではなく、精一杯やったという充実感を味わえるまで競泳を追求すべきだと考えています。本人、家族、コーチ、スクールが目標を目指し、努力を惜しまなければ必ずよい結果ができるはずです。その結果がオリンピックにつながると信じ選手の育成に励んでいきたいと思います。

◎各ブロックについて

育成 B : 小学 1~4 年生 (低学年) 中心 週 3~4 回練習、4 泳法の習得及び競技水泳入門

育成 C : 小学 4~6 年生 (高学年) 中心 週 4~5 回練習、基礎的な練習

スピード・持久力の向上トレーニングを導入

選手 D : 中高生中心 週 6 回練習、意識の高さ、選手としての自覚

準強化 : 枚方 SS 強化基準に基づく

強化 : 枚方 SS 強化基準に基づく

◎練習計画について

計画は長期計画に基づき、1年ごとの計画を作成しています。

枚方スイミングスクールでは2シーズン制をとっており、夏・冬の大きな大会（JO、インターハイなど）に照準を合わせて計画しています。

◎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

F2：週4回（月16回）、月謝11,300円

F3：週5回（週6.5時間）、月謝11,900円

F4：週6回（週8.5時間）、月謝12,500円 ※コーチ推薦

F5：枚方SS強化基準に基づく

◎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。

◎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、及び特別練習は1ヵ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 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、中・高体連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配慮して計画していきます。

※出場予定大会は別紙をご確認ください。

◎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。是非、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(全員購入)

- ・指定水着(練習用、試合用)
- ・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)

※受注月が決まっています。別途配布する用紙をご確認ください。

◎特別待遇制度

枚方スイミングスクールでは選手の意識向上や目標の目安として特別待遇制度を設けています。

※詳細は選手コース責任者までお問い合わせください。

◎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。