

ナガスポ チャレンジスイミング

平成 29 年 6 月 3 日

夏の太陽の下、楽しさや達成感を味わおう！



チャレンジシール 1 枚もらえるよ！

泳ぐって楽しい！

<会場>

- 小山田キッズ・トータルスポーツ → 7月 8日(土) 小山田小学校プール
長野キッズ・トータルスポーツ → 7月 15日(土) 長野小学校プール
その他の小学生スクール会員 → 上記日程のいずれか 1クラスに参加できます。

<各日のプログラム内容> ※いずれか 1クラスの受講です。

1部 8:45~10:00	2部 9:45~11:00	3部 10:45~12:00
内容 班別練習 チャレンジタイム	内容 班別練習 チャレンジタイム	内容 班別練習 チャレンジタイム
《初級クラス》 水慣れ・伏し浮き 板キック 面かぶりクロール (息継ぎなし)	《中級クラス》 クロール(息つきあり)~ 25m完泳を目指します。	《上級クラス》 クロールで25m以上 泳げる人 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎの中 から希望の泳法を練習します。)

<申込> **6月24日(土)締切、別紙出欠表 兼 申し込み書を提出**

※今回は泳力別で時間をわけていますので参加条件をよく読んでクラスを選んで下さい。

※キッズ・トータルの会員はこの講習会が通常スクールの代わりとなりますので 全員
(欠席者も)別紙出欠表に記入して提出してください。

※疾病の為医師や学校から水泳の授業を禁止されている場合はご参加いただけません。

見学は可能です。(この場合のみキッズ・トータル会員は別会場のスクールへ参加可能
ですので出欠表にその旨を記入して提出して下さい。)

<集合> 上記開始時間には、水着に着替えてプールサイドに集合してください。

<持ち物> 水着(学校で使用のもの)、水泳帽、タオル、飲み物

<中止になる場合> 水温が低い時や、光化学スモッグ警報が発令された時には中止する
場合があります。(小雨は決行) 中止の場合、午前8時にナガスポホームページ内のイベン
ト掲示板にて連絡しますので、各自ご確認ください。※中止による予備日はありません。

イベント専用掲示板 <http://6431.teacup.com/mockle18/bbs>

イベント専用掲示板 QRコード →



<主催> 特定非営利活動法人長野総合スポーツクラブ(ナガスポ)

<協力> HOSグループ(代表団体 株式会社東大阪スタジアム) <後援> 河内長野市教育委員会

<お問い合わせ>
特定非営利活動法人

長野総合スポーツクラブ

〒586-0016
河内長野市西代町14-1(長野小学校裏)
でんわ 0721-56-2032
FAX 0721-22-4770
事務局携帯 090-8833-7213
メール info@nagaspo.com
ホームページ <http://www.nagaspo.com/>



<私たちはナガスポを応援しています!!>

賛助会員
●協和電気工業株式会社
●カメラのタカラヤ ●河内長野ガス株式会社
●有限会社 橋爪 ●読売センター河内長野
●錦塔本博文堂 ●アクアショップ河内長野
●四宮章夫(コスモス法律事務所) (Ctrl)
●静岡銀行 河内長野支店
●松本 拓久(松本工務店)
●弁慶はりきゅう整骨院

クラブハウス開館時間 月~金 9:00~15:00 土10:00~16:00 日曜祝日休館

<ナガスポと共に活動しています。>
サークル

●長野フットボールクラブ
●小山田サッカークラブ
●小山田源流館(剣道)
●グローブ空手 眞道會館 眞鍋道場
●河内長野バトントワリングクラブ
●BLUE SKY(バレーボール)

チャレンジスイミング参加申込み兼出欠表 コーチに提出(ポストイン可)

※キッズ・トータル参加者は全員提出のこと(6/24(土)まで) FAX不可

スクール名(参加しているもの全部)				
ふりがな 氏名		男・女	学 年	年
連 絡 先		TEL:	FAX:	
当日必ず連絡のつく番号		(母親・父親・自宅・その他)		
どちらかに○をつけてください () 水泳講習会に参加します。 () 欠席します。				
参加クラス ※参加するクラスを選んで○を付けて下さい。				
小山田・キッズ・トータル(7/8)	初級	中級	上級	
長野キッズ・トータル (7/15)	初級	中級	上級	
その他のスクール会員	7/8・初級	7/8・中級	7/8・上級	
(いずれか1クラスのみ受講できます。)	7/15・初級	7/15・中級	7/15・上級	

水慣れアンケート※各クラス内での班分けの参考にしますので必ずご記入ください

①. スイミングスクールに通っている方、通った経験のある方		
a. ウェルネスフォレスト三日市	b. 菊水SS	c. 滝谷イトマンSS
何級か書いてください。 例) 8級	クラス名を書いてください 例) スクール2	何級か書いてください。 例) 15級
d. 上記以外のスイミングスクールの方は、具体的にできることを書いて下さい		
a~d. クロールで25m以上泳げる方は下記から練習したい泳法を選んで下さい。		
クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
②. スイミングスクールに通っていない方		
項 目	できる	できない
シャワーをひとりであびる		
水の中に一人で顔をつけることができる		
板キックができる	(m)	
伏し浮きがひとりのできる	(秒)	
クロールができる(無呼吸)	(m)	
クロールができる(息継ぎあり)	(m)	
クロールで25m以上泳げる方は下記から練習したい泳法を選んで下さい。		
クロール	背泳ぎ	平泳ぎ

①、②ともに 今回、自分で一番練習したいことは何ですか?

健康上の確認	参加するにあたって何らかの注意の必要がある場合、記入してください。
--------	-----------------------------------