

令和7年度 水泳教室（初級） 開催要項

1. 目的 水泳の基礎基本を学んでいただき、今後のプールの継続利用にも繋げることを目的します。
2. 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
3. 指導者 ふれあいスポーツプラザ指導員
4. 協力 プラザ登録ボランティア
(予定)
5. 日時 ①令和7年12月6日・13日・20日 15時30分～16時40分 土曜日 全3回
(予定) ※初回は15時10分よりプールサイドで開式を行います。(受付15時00分～プール)
※人数によって時間が変動する可能性があるのをご了承ください。
6. 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ プール
※2回目以降の受付もプールサイドで行います。
7. 対象 今後継続的に利用でき、初級段階の小学生以上の障害児者、高齢者（65歳以上）
初級：水泳 1級～4級までの方 級一覧表参照
※介助が必要な方は、介助者が一緒に入水できる方。
※ガイドヘルパー・手話通訳等は各自で連れてきてください。また、申込書に介助者の氏名を記入してください。
8. 内容 初級：呼吸法、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ
9. 参加費 無料
※障害者手帳をお持ちの方及び65歳以上の方はプラザ利用証発行手続きを教室前日（令和7年12月6日（土））までに行ってください。
※65歳以上の方で当日教室の時間以外にプールを利用する場合は施設使用料がかかります。
10. 定員 15名（組）程度
※申込多数の場合は、障害者及び教室参加が初めての方を優先し参加人数を調整します。
※また、申込人数が4名（組）以下の場合はこの事業を中止させていただきます。
11. 申込締切 令和7年11月21日（金）必着
12. 参加可否について 各自で問い合わせ期間に確認をお願いします。（開館日に9時～17時）
令和7年11月26日（水）～11月28日（金）



13. 申込方法 別紙申込書に必要事項を記入し、申込締切までにプラザ宛に持参・FAX・郵送・Google フォームのいずれかで申込書を提出してください。

①持参する場合：開館日の9時～12時または13時～17時にお持ちください。

②FAXの場合：FAX送信後、必ず開館日に電話で受取の確認をしてください。

③郵送の場合：令和7年11月21日（金）必着

※開催要項・申込書は、ホームページよりダウンロードできます。

④Google フォーム：



◀◀ こちらを読み込んでください

14. 問 合 先 群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3

TEL 0270-62-9000

FAX 0270-62-8867

H P <https://www.gunma-fsp.org>

担当者：峰岸、清水（英）

※開館日の9時～17時にお問い合せください。（休館日はカレンダー参照）



★【LINE（ライン）登録をお願いします】★

15. そ の 他 (1)参加者は、水着・スイムキャップ、タオル、ゴーグル等を準備してください。

(2)申込後に参加出来なくなった場合は、ふれあいスポーツプラザまでご連絡をお願いいたします。

(3)プラザ広報紙や報道機関等による撮影及び掲載がある場合がありますが、ご協力をお願いします。

(4)収集した個人情報については、事業運営に必要な目的以外には使用しません。

<令和7年 ふれあいスポーツプラザカレンダー>

■：休館日

○：申込締切日

□：教室日

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和7年度水泳教室（初級）

参加申込書

太枠内すべてにご記入をお願いします

ふりがな 氏 名	男 ・ 女		プラザ利用証番号 (利用証をお持ちの方のみ)
生年月日	昭和・平成	年 月	日生 (歳)
住 所	〒		
障 害 名	※障害者手帳どおりに記載してください。 (種 級)		
当日の連絡先	電話番号 (あれば携帯番号を記載ください)		
メールアドレス (あり・なし)	※今後はメールまたは手渡して通知しますので記入をお願いします。		
保護者氏名 または介護者氏名	※実際に付き添われる方の氏名をご記入ください。 ふりがな 氏 名 : 続柄 () 男 ・ 女 入水の有無 : 有 ・ 無		
緊急連絡先	ふりがな 氏 名 : 続柄 : 電話番号 :		
級一覧表を参考に級の申告をしてください。 ☐ 初級 : 1 級～4 級までの方 ⇒ 申告級 : 級 ※級一覧参照			
運動経験 :			
報道機関等の撮影掲載 : 可 ・ 否		基礎疾患 : 無 ・ 有 ()	
※医師からの運動制限のある方は、分かる範囲で具体的にお書きください。また、発作のある方は最終発作の日時・状況をお書きください。			
この教室を何で知りましたか？ (○を付けてください) 1. 館内ポスター・開催要項 2. プラザ職員 3. プラザホームページ 4. 知人の紹介 5. その他 ()			
群馬県立ふれあいスポーツプラザ館長 あて 令和7年度水泳教室（初級）に参加申込いたします。 令和7年 月 日 参加者氏名 (保護者氏名)			

※収集した個人情報については、事業運営に必要な目的以外は使用いたしません。

申込書受付日 令和7年 月 日 (受付者 :)

(別紙)

令和7年度水泳教室 級一覧表(群馬県立ふれあいスポーツプラザ用)

段階	級	進級内容
水慣れ	15	プールに入ったことがない(初めて)。
		頭からシャワーを浴びることができない。
	14	水中歩行ができる。水に顔を付けたことがない、顔が付けられない。
	13	顔付けができる。潜ることができる。
	12	潜って遊ぶことができる。(水中レクリエーション:輪くぐり、棒拾い、ジャンケン等)
	11	頭のでっぺんまで沈むことができる。ボビングができる。
伏し浮きから立つことができる。		
初心者	10	け伸びができる。
	9	け伸びからのキックができる。
	8	ビート板キックができる。
	7	手の掻き方ができる。面かぶりクロールができる。
	6	呼吸法の練習をしている。
	5	呼吸を付けて12m程度泳げる。
初級	4	呼吸を付けて12m程度～20m程度泳げる。
	3	呼吸を付けて25m泳げる。
	2	呼吸を付けてスムーズに25m泳げる。
	1	スムーズに25m以上50m未満の泳力がある。

※障害(身体的理由により動かせない場合は免除)によっては、この限りではありません。

※ ☐ 内が対象の方となります。

※ボビングとは、顔を水中と水上に出し入れして、呼吸をしながら上下運動をすること。

※け伸びとは、壁を両脚で蹴ったあと、両腕を前方に伸ばし伏し浮きをする。

水泳教室（初級）



☆開催日時 【15:30～16:40】

令和7年12月6日・13日・20日 土曜日 全3回

☆対象：プラザ水泳教室級一覧1級～4級の障害児者（小学生以上）

高齢者（65歳以上）の方

☆定員：15名（組）

▼ 詳細は開催要項をご覧ください



お問い合わせ

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214 群馬県伊勢崎市下触町 238-3

Tel 0270-62-9000 Fax 0270-62-8867