

令和8年度

水泳教室（初心者・初級者）

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とします
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 スポーツ指導員
4. 協 力 登録ボランティア・群馬医療福祉大学（予定）
5. 日 時 令和8年9月5日・12日・19日・26日・10月3日 16時00分～17時15分
【集合時間】15:50～ 【受付場所】プールサイド
6. 会 場 ふれあいスポーツプラザ プール
7. 対 象 水慣れ・初心者段階の障害児者（小学生以上）と高齢者（65歳以上）

***顔付けができない方は対象外となります**

【水泳教室 級一覧表参照（別紙）】

①初心者： 5級 ～ 10級

②初級者： 1級 ～ 4級

8. 内 容 ビート板キック、面かぶりキック、呼吸練習、クロール、背泳ぎ 等
9. 参 加 費 無料
10. 定 員 15名（組）

*申込多数の場合は、障害者の方を優先とし、参加人数を調整します。

参加の可否はメールでお知らせいたします。申込書にメールアドレスを必ずご記入のうえ、当館からのメールが受信できるよう、あらかじめ設定をお願いします。

11. 申込締切 令和8年8月21日（金）必着
12. 利用登録 当館利用証をお持ちでない障害児者及び65歳以上の方は、教室前日までに利用証発行手続きを行ってください
13. 申込方法 別紙申込書に必要事項を記入し、申込締切までに下記のいずれかの方法で提出してください
【持 参】開館時間中にご持参ください（裏面のカレンダー参照）
【F A X】FAX 送信後、必ず受け取り確認を行ってください
【郵 送】令和8年8月21日（金）必着
【メ ー ル】件名に「令和8年度水泳教室（初心者・初級者）の申し込み」と明記のうえ、申込書を添付してください

【フォーム】こちらを読み込んで必要事項を入力してください ▶▶▶



【裏面あり】

14. 問合せ先 群馬県立ふれあいスポーツプラザ 水泳教室担当：清水（英）・新井
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3
TEL 0270-62-9000 FAX 0270-62-8867
mail fureai@sunfield.ne.jp

15. その他
- (1) 水着・スイムキャップ・タオル・ゴーグル等をご準備ください
 - (2) 申し込み後に参加できなくなった場合や当日欠席する場合は、教室開始時間前にふれあいスポーツプラザまでお電話ください
 - (3) 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では使用しません
 - (4) 当館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。撮影・掲載を拒否の方は、申込書に記入してください。記入がない場合は承諾をいただいたものとします
 - (5) 泳ぎ練習がメインとなります。級一覧表の水慣れ段階（15級～11級）ができていない方は、本教室の参加対象外となります

16. カレンダー

8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					

9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			

10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



休館日



教室開催日



申込締切

群馬県立ふれあいスポーツプラザ 【 公式 SNS 】



ホームページ



LINE



Instagram

施設のご利用方法から予約状況、募集中の教室など各種情報を配信中！
ぜひご覧ください！！

群馬県立ふれあいスポーツプラザ
水泳教室 級一覧表

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	頭のと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。