ナユキスイミングクラブ短期講習会のお知らせ

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様

主催:ナユキスイミングクラブ（一般社団法人: 日本スイミングクラブ協会会員）

ナユキスイミングクラブの短期講習会の主旨

当クラブの、水泳（運動）と運動技術の上達の過程に対する考え方について、またそれを踏まえての当クラブの短期講習の特徴、指導のコンセプトを以下に述べております。
長文になりますが、短期講習への参加をご検討の際にはできるだけ最後まで目を通してください。

当クラブは他人と競い合う競泳のための水泳ではなく、
その人の一生にわたって、健康や楽しみ、自分に負けない強い心を作り上げるために役立つ、
基本に忠実な水泳、美しい水泳、学校級に合格する水泳
（どのような学校においても、多くの場合級決定は競泳の水泳ではなく、
水難を回避する近代4泳法の基本により、合否がきまります）
をマスターすることが、重要だと考えています。
また、水泳は**克服的スポーツ**と言われています。
泳いでいて苦しいとき、辛いとき、それらを何度も、何度も乗り越え克服する事が、**強い心をはぐくみます。**

2014年現在、日本の水泳指導の最高資格は、日本体育協会・日本水泳連盟公認・日本スイミングクラブ協会上級水泳教師で、当クラブの責任指導者『名雪正彦』はその中でも最上級のマスター教師です。
『名雪正彦』の監督の下で、各コーチが基本に忠実な水泳指導を続けることにより、どのような学校の級にでも合格することを目指します。学校の級に合格することは、スポーツに対する自信につながります。それは一生涯にわたって、体育に対する精神的な基礎を作ります。

1日や2日で水泳は上達しない

ここ1.2年短期水泳練習と銘打って1日或いは2日のプログラムを行うスイミングクラブ、フィトネスクラブ、スポーツクラブが増えています。私たちは上達する短期講習をいたします。

当クラブの短期講習は、短期講習期間での進歩、上達を目指します

私たちはクラブの短期講習に参加したことにより、少しだけでも、確実な進歩を経験してもらいたいと思っています。1回・2回のその場限りの練習では、プールとクラブの雰囲気を知りコーチのパーソナリティに触れることはできるかもしれませんが、その1・2回で水泳が大きく進歩することはまずありません。ひとつのことが何となくでも出来るようになった、と感じられるようになるためには、少なくとも4回・5回の練習が必要になります。
私たちのおこなう短期講習は、4回・5回の参加でも、その間の努力が小さな形になることを参加者に実感させてあげることを目標にしています。小さなものでもクラブの短期講習を通じて成功体験を持ち帰ってもらいたいと思っています。そのことで芽生える、水泳に対しての前向きな気持ち、水を楽しめる気持ち、それ

が次につながる原動力になると考えています。

技術の形成化→定着化→反射化の過程と、練習回数について

短期講習期間中の練習で進歩がみられたとして、前頁の話には続きがあります。

通常5回前後の練習でだいたいの人は、ひとつの目標がクリアーできたように感じます。例えば「呼吸が何となくできる……」様になるものです。これは、一つの成果としては素晴らしいものです。

しかし、それが「いつでもできるのか」というと、そうではありません。その時はできたのに次の時はできないことがよくあります。これはまだその運動機能が定着していないためです。定着には普通12回位の練習が必要です（通常の1ヶ月4回の練習で3ヶ月）。

そして、反射的にそのことを行うため、つまり【ヤンキースのイチロー選手】のように「この球だ！」と反射的に打つためには、あるいは【マンチェスターUの香川選手】のように一瞬の判断で相手と相手の間をすり抜けてシュートを決めるためには、更に多くの日数が必要になります。水泳も同様に、その上達は、練習回数を重ねることにより条件づけられ、反射化されます。

短期講習の基本の練習回数は4回です。ですが、あと1回か2回練習回数を増やすことをお勧めします。
スポーツの形成化までの道のりは人によりずいぶん違います。
水泳の場合も同様、4回で目的を達成できる子供も勿論いますが、
5回から6回でも目的まで届かない子も居ます。ですから一概に言えません。
ですが4回より5回、5回より6回の練習をおこなう方が効果が高いことは確かです。
せっかく行うのですから、よりベターな選択をお勧めします。
もし増やすのであれば出来るだけ参加時点でお申し込みをお勧めします。
後からですと定員に達していて、ご希望の日時がとれなくなるかも知れません。
また、一般のクラブの短期講習はあと1回追加で参加したい、
と思っても参加者が参加日を自由に増やせる制度をとっていません。
当クラブはそれが可能です。追加練習は3240円（3000円＋税）／1回で出来るようにしました。

クラブの会員の紹介がある場合には、平成26年の短期講習期間中、一度だけにかぎり、
追加1回の練習参加が無料となります。
つまり、**クラブ会員の紹介がある場合には、5回練習参加が出来ることになります。**

当クラブの短期講習は、短期講習参加者だけをまとめて行うような方法ではなく、**通常会員と同じの練習時間の中で一緒に短期講習参加者も練習を行います。**ですから、**会員の友人がいる場合には、お友達と一緒の時間に練習することが出来ます**（練習クラスは泳力別になります）。
仲の良い友達と一緒だと、それだけで緊張がほぐれたり、負担の少ない精神状態で練習に臨むことが出来るので、お子様によっては練習効果が大きく変わってくることがあります。

技術の**形成化**（その運動の神経系の）が出来ても、この形成化の段階では次にその運動をするまで時間があくと、技術が抜け落ちてしまうこともある不安定な状態といえます。**定着化**を経て**反射化**に至るにはさらに

練習回数が必要ですから、出来ましたら5回以上の練習回数を取る事が望ましいのです。
　春先（4月1日）から秋まで（10月30日）、4期の短期講習会を行うのはそのためです。

本来、もっとも水泳の上達に効果が高いのは、通年参加のレギュラークラスで、定期的継続的に練習を続けていく方法なのです。当クラブでは、参加者の泳力、性格までコーチが把握したうえで、ある程度長いスパンで計画性をもって上達、成長していけるよう、体系的に練習していけるようにしています。

短期講習の参加者が、レギュラークラスに入会する場合には、**入会金が2／3免除**となる特典があります。
（最後に練習した日から2か月以内の入会の場合）
今回の短期講習が終わった時に、お子様が水泳に対して前向きになり、またやりたい！という気持ちを持てるようになったら、ぜひ入会をご検討ください。

　練習には質の練習と量の練習がありますが、いっぱい練習する。いっぱいやる（量の練習）ためには、楽しいことが条件です。勿論正しい（質の高い）練習が必要です。
　もし間違った練習を15日、30日と繰り返すと、そのことが形成化から定着化を経て、反射化されてしまいます。反射化が間違って行われている場合は矯正が必要です。この場合は覚えたことを1度消して、やり直すため更に時間がかかります。

当クラブは、楽しく、正しい練習を、いっぱいできるように、
（質と量の練習）を、参加者が、自由に
練習回数・練習場所・時間、を選べる短期講習会を用意いたしました。

水泳はあらゆるスポーツの基礎をつくります。
また、どのような困難にも、立ち向かい、苦しいとき辛いときにもそれを乗り越えてゆこうとする、強い心を身につけることが出来ます。しっかり練習して、一生楽しめる水泳を身につけてください。

当クラブの指導コンセプト

　当クラブでは、前回の東京オリンピックの翌年、1965年の設立まもない頃から、誰もが生涯にわたってスポーツを楽しむ権利がある、と主張してきました。現在では当たり前となっている、スポーツに対するこうした考え方も、当時は普及していませんでした。
　上手な者が上であり（優れており）、下手な者は下である（劣っている）という、クラブにありがちなムードを取り除き、他人と競い合う水泳（競泳）ではなく、過去の自分との比較により、自らの向上を目指す水泳を指導しています。
　そして、そのことを通じて努力することの重要性を理解してほしい、と願っています。

水の中には、精神の安定と肉体の健康があります。
子供の頃から水と友達になり楽しく一生続けられる水泳を身に付けてください。

ナユキスイミングクラブ短期講習会の特典まとめ

○**短期講習参加時**の特典

当クラブの会員の紹介の場合 ： 練習参加1回分無料→12960円で5回練習出来ます。

当クラブの会員の紹介の無い場合 ： 1セット4回の練習で12960円です。4回以下の参加でも同額必要

※ただし ： 練習1回分無料は、短期期間中、1つの期間のみ適用

（当クラブの短期講習は、春期、夏期直前、夏期、秋期の4期間にわたり実施しています）

2度目の期間からは1セット4回の練習で12960円となります

（注意）以上は短期レギュラークラス参加の場合のみ適用されます。短期プライベートクラス、短期セミプライベートクラスへの参加の場合は除きます。

○**短期講習参加後ご入会の場合**の特典

入会金が2／3免除されます。（1／3になります） 通常税込10800円が税込3600円となります。

全ての短期クラス参加者に適応されます。

ナユキスイミングクラブ短期講習会の詳細

短期レギュラークラスの参加は

ご自分の予定に会わせて

各期の中で自由に 4 回以上練習日を選んで参加できます。

募集人数は各クラス3名です。

以下の4期に期間に分けて、短期水泳講習会を行います。

第1期: 春期講習会（4月1日～5月31日） 目的）夏へ向けての水泳準備

第2期: 夏期直前講習会（6月1日～7月20日） 目的）学校水泳級取得対策

第3期: 夏期講習会（7月15日～夏休み～8月31日） 目的）よりいっそうの泳法技術向上

第4期: 秋講習会（9月1日～10月13日） 目的）夏の水泳のまとめ

目的については各参加者の目的を優先します

※注意事項

①第3期第4期はすぐ満員になります。ご注意ください。

②短期講習に参加する前に、体験練習をされたい場合について: 1回 3000 円＋消費税でできます。（3240円）

③申し込んだ日程に参加できなくなってしまった場合の振替練習→1回だけ出来ます。

申込練習日に参加できなくなった旨の連絡と、振替練習に参加したい日程を、振替練習参加希望日の2日前までにご連絡ください。定員に達している場合は別日程をご検討いただくことになります。

1 この短期講習会の目的について

1～3ページの短期講習会の主旨をご確認ください

水泳技術の進歩、上達を目指して練習していくことを通じて、
以下の事を体験として学べるよう指導していきます。

A．**水が大好きになること**

下手な者も上手な者と同じように、運動をする権利があるのだという自覚を与え、「上手な者」も「下手な者」も今の自分に勝ち向上する事、すなわち、競争相手は今の自分であることを指導し、『1つ上の泳力を身につけること』を通じて、精神的（泳力を身に付けることだけでなく）にも、成長することを目的とする。

B．**努力の重要性がわかること**

努力により誰でもが泳げるようになり、努力によりさらに向上していく。

水泳は他人と関わって行う多くのスポーツとこの点が違うのです。

水は人を絶対に裏切りません。ですから向上したときのコーチやお母さんの言葉が重要になってくるのです。

『出来るようになったね。どうしてだろうね？』

努力の重要性が身についたら良いですね

2　参加方法

以下の3つの参加方法があります。

①クラブが定めた全ての短期講習会場所（以下の5つの会場）の日程内より、4回以上自由に選んで、参加する方法（複数の練習場所に参加する方法もできますが、プールをまたぐ場合は参加料金が異なります）

②参加者自身の都合のよい練習場所　日程　時間に、当クラブよりコーチを派遣し4回以上練習する方法〔プライベートクラス. セミプライベートクラス〕←①のプールでもできます。

③当クラブが定めた短期講習会場所（以下の5つの会場）の日程内より、1ヶ月間、2ヶ月間、の月単位で練習する方法　（各期講習期間中は何回でも自由に参加できます）

①～③とも定員になり次第締め切りとなります。（定員:各会場3名）

①クラブが定めた秋期短期講習会の場所・日程内より、自由に選んで参加する方法

☆練習場所　日程　時間　対象者：

別紙の短期講習日程表より、練習場所、日程、対象を確認の上、ご都合のよい日程を自由に選んで下さい。

☆参加費（消費税8％含む）：12960円／4回

・当クラブ会員の紹介特典：1回練習参加無料　12960円／5回となります。
　※初回の期のみ。本年中2期目3期目の参加の場合には適応されません。
・練習4回まで12960円でそれを超えると1回に付き3260円必要になります。
・練習場所が2つ以上のプールにまたがる場合は540円追加となります。
・夏期～秋期など期をまたいで参加する場合には1080円追加となります

②参加者自身の都合の良い練習場所・日程・時間に参加する方法

時間、場所、日程、を参加者と当クラブとで相談して決めます

練習場所の例　：　砧プール.太子堂プール.駒場プール.祐天寺プール.千歳船橋プール
目黒区民プール.上井草プール.東京体育館プール（千駄ヶ谷）など　その他お近く、都合のよいプール

クラス	参加者の人数	参加費 1セット4回（消費税込）
プライベートクラス	コーチ1人と生徒1人	37800円（1人） 4回を越えると→9450円／1回
セミプライベートクラス	コーチ1人と生徒2～4人	28080円（1人） 4回を越えると→7020円／1回

③当クラブが定めた短期講習会場所より、1ヶ月間、2ヶ月間、の月単位で練習する方法

1ヶ月間すべて参加できるクラス	35640円（消費税込）
2ヶ月間すべて参加できるクラス	64800円（消費税込）

予め定めた練習場所内の複数のプールへ期間中何回でも参加できます。
（申込用紙に参加日を予め記入。変更は5回可能）

3　指導員の資格

主任コーチ　名雪正彦　（日本体育協会・日本水泳連盟上級マスター水泳教師NO.02A068221）
丹羽良太.丹羽有子.名雪大岳　（日本体育協会・日本水泳連盟水泳教師）
及び日本スイミング協会認定A級インストラクター等が指導

4　注意事項

☆各練習場所（プール）集合場所をご確認下さい。
（当日、プール側に問い合わせしても分かりませんので、あらかじめ待ち合わせ場所、及びコーチが誰であるのか打ち合わせしておく必要があります）
☆参加回数の増加、変更 ： 出来る限り申し込み時にお願いします。
参加後は受け付けられない場合があります。
☆プール入場料1回 ： 原宿プール、参宮橋プールは不要。太子堂プールは100円、その他のプールは80円が必要となりますので、コーチに預けてください

5　申込方法

8ページの短期水泳講習申込書を確認していただき、申込書の記載事項を以下のいずれかの方法でクラブまでお知らせください。
①**電話**によるお問い合わせ・お申し込み
スイミングクラブ受付窓口　03－6434－0366
携帯窓口　090－4614－4149（担当:ナユキ）
（どちらも指導中の場合は出られません。メッセージを残してください）
口頭でお名前、ご連絡先、参加練習場所、参加日時をお知らせください。

②**メール**による申し込み

Eメール:　sc.nayuki@nifty.com　（半角英数）　24時間OKです

書式は問いませんので、お名前・連絡先・参加練習場所・日時をお知らください。

※①②の方法による申し込みの場合、最初の参加日に8ページの申込書を提出してください

③**Fax**による申し込み

8ページの申込書を以下に流してください。

03－6434－0547　または　045－973－9795

☆　申込期日

本日より所定の期間内に4回以上練習できる方は申し込みできますが、最初の練習希望日から少なくとも2日間は期間をあけての申し込みをお願いいたします。コーチの手配と、練習プログラムの作成の関係で事前に参加者を確定し把握しておく必要があります。

（問い合わせ・申し込みできない日:**定休日－毎週月曜日**）

（定員になり次第締め切り－各練習場所につき3名まで）

短期水泳講習申込書　申込日　平成　２６　年　　月　　日

氏名	（ふりがな）	男 女	年齢	生年月日（西暦）
学校名（幼稚園名　職業）				
住所	〒			
電話		Emailアドレス 携帯mailアドレス		
FAX		緊急連絡先（携帯など）		

参加方法　（○を付けてください）

① レギュラークラス（日程の中から自由に選ぶ）　② プライベートクラス ／ セミプライベートクラス

③ 月単位で参加　１ヶ月 ／ ２ヶ月

現在の泳力と短期講習での目標（特にない方は空欄でOK）体調や性格につき連絡事項があればご記入ください

参加日程　（○時間目ではなく、○○時～○○時と参加時間を書いてください）

回数	日時	曜日	時間	参加プール（参加クラス）
例）	４／２	水	17:00 ～ 18:00	原宿クラス
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				

練習日程を書ききれない場合はコピーして記入してください

短期水泳講習　参加同意書

短期水泳講習に参加するにあたり、心身共に健康であります。

練習に当たっては貴クラブの規約を守り、指導員の指示に従うことに同意いたします。

貴クラブの責任により発生した事故についての補償は、貴クラブが加入した保険の補償の範囲とする事に同意いたします。（当クラブは一般社団法人日本スイミングクラブ協会安全水泳委員会のスイミングクラブ保険に加入しています）

平成　　年　　月　　日　保護者氏名（成人の方は本人氏名）　　印