

2021年度ライフスポーツカレンダー

4	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	
	【記録会】	←	【進級テスト】	→			

●進級テスト 4/22(木)～4/28(水) 記録会 4/25(日)

7	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	6/24	6/25	6/26
	6/27	6/28	6/29	6/30	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
	【記録会】	←	【進級テスト】	→			

●進級テスト 7/15(木)～7/21(水) 記録会 7/18(日)

5	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	4/29	4/30	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	・	・	・	・	・
	【記録会】	←	【進級テスト】	→			

●進級テスト 5/20(木)～5/26(水) 記録会 5/23(日)

8	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	7/22	7/23	7/24
	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
	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	・	・	・	・
	【記録会】	←	【進級テスト】	→			

●進級テスト 8/19(木)～8/25(水) 記録会 8/22(日)

6	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	5/27	5/28	5/29
	5/30	5/31	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	・	・	・
	【記録会】	←	【進級テスト】	→			

●進級テスト 6/17(木)～6/23(水) 記録会 6/20(日)

9	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	8/26	8/27	8/28
	8/29	8/30	8/31	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	・	・
	【記録会】	←	【進級テスト】	→			

●進級テスト 9/16(木)～9/22(水) 記録会 9/19(日)

【カレンダーの見方】
・赤の線で囲われているのが練習日です。
・各月4週目は進級テスト期間です。
・水色は休館日です。

【進級テストについて】
★進級テストは毎月4週目に行われます。
★進級記録会申込締め切り日は前の週の火曜日です。
申込書440円を添えてフロントに申込ください。

★大切な成長期にぜひ水泳を★

無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うため、体力がつけます。特に子供たちは定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかで強い身体作りができます。



スカモンの発育発達曲線
3才までに80%出来上がってしまう神経型にいろんな刺激を多く与えることが重要

【ライフスポーツからのお知らせ】

●月会費は毎月5日に引落としとなります。また年会費2,200円は毎年4月5日に同時引落としとさせていただきます。

●各届書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは前月の20日までとなっております。お切りください。

※6月は19日・7月は15日・9月は15日のお切りです。

●スクール(子供・大人)の1ヶ月(月度)の練習日は、月初めや月末をまたぐ場合もありますので練習日をよくご確認ください。

●スクールをお休みの場合は前もって電話連絡をお願いします。

ライフスポーツは泳げるようになるだけじゃない!
～何があってもたくましく生きていくために～

達成感! 体力・体幹力!



向上心・積極性! 自信がつく!



感謝を込めてオープン記念祭!

楽しいフールイベント! 屋台・ゲームコーナーもあるよ!



スタジオレッスン発表会!



～短期水泳教室～ 続けて泳げば進級のチャンス!!
水が苦手な子、もっと上達したい子みんな集まれ～!



初心者指導など50年余の経験に基づき、子供たちの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心を込めて指導にあたります。

ライフスポーツ会長 佐藤 博美

【練習日の振替】 練習回数を確保しましょう

- ・その月の休んだ分はその月で、振替られます。
- ・4週目に休んだ分は翌月の1週目まで、振替られます。
- ・振替は一ヶ月に2回までとなります。
- ・振替予約をキャンセルした場合は再度の振替は出来ませんのでご注意ください。
- 希望する練習日の前日(日曜は除く)の12時までにご予約してください。

20級～11級 (進級テストで認定)							帽子	ワッペン
級	種目	基準内容	20-E	20-D	20-C	20-B	20-A	
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる						
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる						
20-C	板キック	板キックのスタートができる、立てるようになる						
20-B	背浮	背浮で耳まで入れて浮けるようになる						
20-A	とびつき	とびつきができるようになる						
19-D	25mH付板キック	板キックが12.5mできるようになる						
19-C	25mH付板キック	板キックがリズムよくうてるようになる						
19-B	25mH付板キック	板キックが25mできるようになる						
19-A	25mH付板キック	板面キックで25mできるようになる						
18-C	もぐる	口までプクプク・パー!ができるようになる						
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる						
18-A	もぐる	頭までぐれるようになる						
17-D	12.5mH付背浮キック	一人で進んで立てるようになる						
17-C	12.5mH付背浮キック	腰を伸ばしてキックできるようになる						
17-B	12.5mH付背浮キック	力を抜いてキックできるようになる						
17-A	12.5mH付背浮キック	膝を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる						
16-B	けのび	フロアからフロアにのけるようになる						
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる						
15-C	10mH付面キック	壁をけって面キックで進めるようになる						
15-B	10mH付面キック	フラットから飛び込みが上手にできるようになる						
15-A	10mH付面キック	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる						
14-C	25mH付バックキック	背泳ぎのスタートができるようになる						
14-B	25mH付バックキック	両手を肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう						
14-A	25mH付バックキック	正しい姿勢で25mバックキックができるようになる						
13-D	10mH付ノーブレイクロー	入水の手が前に伸びるようになる						
13-C	10mH付ノーブレイクロー	目線スタート、頭でてっぺんから入るようになる						
13-B	10mH付ノーブレイクロー	ノーブレイクローで10m泳げるようになる						
13-A	10mH付ノーブレイクロー	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる						
12-D	25mH付背泳ぎ	手のタイミング良く出来るようになる						
12-C	25mH付背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる						
12-B	25mH付背泳ぎ	体の横をかいで進めるようになる						
12-A	25mH付背泳ぎ	スタート、リズムよく泳げるようになる						
11-D	25mH付クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーバツで呼吸できるようになる						
11-C	25mH付クロール	姿勢が安定して泳げるようになる						
11-B	25mH付クロール	呼吸はリズム良く横向きでしよう						
11-A	25mH付クロール	グラブスタート、リズムよく泳げるようになる						
10級～1級 (各級のAは進級記録会で認定)							帽子	ワッペン
級	種目	基準内容	10-D	10-C	10-B	10-A		
10-D	25mクロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーバツで呼吸できるようになる						
10-C	25mクロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる						
10-B	25mクロール	グラブスタート、リズム良く呼吸して泳げるようになる						
10-A	25mクロール	進級記録会に参加しよう						
9-C	25m背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる						
9-B	25m背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる						
9-A	25m背泳ぎ	進級記録会に参加しよう						
8-F	25mバタフライ	板キックで両足をそろえてキック出来るようになる						
8-E	25mバタフライ	うねりながらキックが出来るようになる						
8-D	25mバタフライ	手のリカバリーは真っ直ぐ伸ばせるようになる						
8-C	25mバタフライ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる						
8-B	25mバタフライ	水中ドリルフィンキック、リズムよく25m泳げるようになる						
8-A	25mバタフライ	進級記録会に参加しよう						
7-F	25m平泳ぎ	板キックで足の裏でキック出来るようになる						
7-E	25m平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでけろう						
7-D	25m平泳ぎ	プル、キック後、よく伸びるようになる						
7-C	25m平泳ぎ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる						
7-B	25m平泳ぎ	ひとききひとけり、リズムよく25m泳げるようになる						
7-A	25m平泳ぎ	進級記録会に参加しよう						
6-C	50mクロール	50m泳げるようになる						
6-B	50mクロール	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし						
6-A	50mクロール	進級記録会に参加しよう						
5-C	50m背泳ぎ	50m泳げるようになる						
5-B	50m背泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし						
5-A	50m背泳ぎ	進級記録会に参加しよう						
4-C	50mバタフライ	50m泳げるようになる						
4-B	50mバタフライ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし						
4-A	50mバタフライ	進級記録会に参加しよう						
3-C	50m平泳ぎ	50m泳げるようになる						
3-B	50m平泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし						
3-A	50m平泳ぎ	進級記録会に参加しよう						
2-C	100m個人メドレー	100m泳げるようになる						
2-B	100m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし						
2-A	100m個人メドレー	進級記録会に参加しよう						
1-C	200m個人メドレー	200m泳げるようになる						
1-B	200m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし						
1-A	200m個人メドレー	進級記録会に参加しよう						
特-1	各種目	日本水泳連盟B級以上に挑戦しよう						

●営業時間/月～金 10:00～20:30
土 9:30～19:30
●休館日/ 日曜日 8/8～8/14

国見スイミングクラブ

http://www.livesports-swim.jp

〒981-0943 仙台市青葉区国見3丁目11-1

TEL 234-5138 FAX 234-5183