

2022年度ライフスポーツカレンダー

10月度

日	月	火	水	木	金	土
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

●進級テスト 10/24(月)~10/29(土) 記録会 ☆10/23(日)

1月度

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	2/1			

●進級テスト 1/26(木)~2/1(水) 記録会 ☆1/29(日)

11月度

日	月	火	水	木	金	土
10/30	10/31	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					

●進級テスト 11/22(火)~11/28(月) 記録会 ☆11/27(日)

2月度

日	月	火	水	木	金	土
				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	3/1			

●進級テスト 2/23(木)~3/1(水) 記録会 ☆2/26(日)

12月度

日	月	火	水	木	金	土
		11/29	11/30	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

●進級テスト 12/20(火)~12/26(月) 記録会 ☆12/25(日)

3月度

日	月	火	水	木	金	土
				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	

●進級テスト 3/23(木)~3/29(水) 記録会 ☆3/26(日)

【カレンダーの使い方】

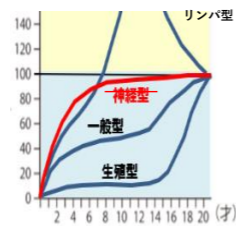
- 青の線で囲われているのが練習日です。
- 各月4週目は進級テスト期間です。
- 青色は休館日です。

【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。
- ★テストを休んだ場合、翌月1週目まで受ける事が出来ます。

★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、体力がつかます。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%出来上がってしまふ神経型にいら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日に同時引落しとさせていただきます。
- 各届書(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。大切にしてください。
- 退会の手続きは当月の20日となります。
- 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!



空手教室



自信がつく!



バレエ教室



向上心・積極性!



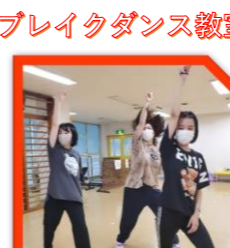
アクロバット教室



体力・体幹力!



ヒップホップ&ブレイクダンス教室



～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～!



20級～11級 (進級テストで認定)		帽子	ワッペン
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	板キックが一人でできるようになる	白	0
20-C	板キックのスタートができる、立てるようになる		
20-B	背浮で耳まで入れて浮けるようになる		
20-A	とびつきができるようになる		
19-D	板キックが12.5mできるようになる		
19-C	板キックがリズムよくできるようになる	白	1
19-B	板キックが25mできるようになる		
19-A	板面キックで25mできるようになる		
18-C	口までプクプク・バー1ができるようになる		
18-B	ジャンプしてもくれるようになる	白	2
18-A	頭までくくれるようになる		
17-D	一人で進んで立てるようになる		
17-C	腰を伸ばしてキックできるようになる	白	3
17-B	力を抜いてキックできるようになる		
17-A	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	フロアからフロアにいけるようになる	白	4
16-A	手足伸ばして進んで立てるようになる		
15-C	壁を付けて面キックで進めるようになる		
15-B	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる	青	0
15-A	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる		
14-C	背泳ぎのスタートができるようになる		
14-B	両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう	青	1
14-A	正しい姿勢で25mバックキックができるようになる		
13-D	入水の手が前に伸びるようになる		
13-C	目標スタート、頭をつべんから入るようになる	青	2
13-B	ノーブレイクロールで10m泳げるようになる		
13-A	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる		
12-D	手のタイミング良く出来るようになる		
12-C	腰が安定してキックができるようになる	青	3
12-B	体の横をかいて進めるようになる		
12-A	スタート、リズムよく泳げるようになる		
11-D	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	姿勢が安定して泳げるようになる	青	4
11-B	呼吸はリズムよく横向きでしよう		
11-A	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
10-D	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	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	緑	0
10-B	グラブスタート、リズムよく呼吸して泳げるようになる		
10-A	進級記録会に参加しよう		
9-C	腰が安定してキックができるようになる		
9-B	スタート、リズムよく25m泳げるようになる	緑	1
9-A	進級記録会に参加しよう		
8-F	板キックで両足そろえてキック出来るようになる		
8-E	うねりながらキックが出来るようになる		
8-D	手のリカバリは真っ直ぐ伸ばせるようになる	緑	2
8-C	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
8-B	水中ドルフィンキック、リズムよく25m泳げるようになる		
8-A	進級記録会に参加しよう		
7-F	板キックで足の裏でキック出来るようになる		
7-E	板キックで膝や足を広げすぎないでけろ		
7-D	ブル、キック後、よく伸びるようになる	緑	3
7-C	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
7-B	ひときりひとり、リズムよく25m泳げるようになる		
7-A	進級記録会に参加しよう		
6-C	50m泳げるようになる		
6-B	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	0
6-A	進級記録会に参加しよう		
5-C	50m泳げるようになる		
5-B	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	1
5-A	進級記録会に参加しよう		
4-C	50m泳げるようになる		
4-B	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	2
4-A	進級記録会に参加しよう		
3-C	50m泳げるようになる		
3-B	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	オレンジ	3
3-A	進級記録会に参加しよう		
2-C	100m泳げるようになる		
2-B	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	赤	0
2-A	進級記録会に参加しよう		
1-C	200m泳げるようになる		
1-B	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	赤	1
1-A	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	黒	アビダ

*進級テストでAになった人は、次月の記録会に申し込みしよう

進級基準一覧表

2021年4月改正

- 営業時間/月～金 10:00～20:00
- 土 9:30～19:00
- 休館日 /日曜日 10/30・10/31
- 12/27～1/4
- 3/30・3/31

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
TEL234-5138 FAX234-5183

【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1ヵ月に2回までとなります。

希望する練習日の前日(日曜は除く)
12時までにご予約してください。

初心者指導など50年余の経験と、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