

# 2020年度 ライブスポーツツカレンダー

※イベントや短期教室の日程は予定です。

## 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3-11

TEL **234-5138** FAX 234-5183

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	・	・

●4/29(水祝)・30(木)は休館日

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	・	・	・	・	・	・

●5/4(月祝)～6(水祝)は通常営業でスクールがあります。  
○5/31(日)進級記録会・申込締切日 5月26日(火)  
●5/1(金)・2(土)は休館日

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	・	・	・	・

●9/21(月祝)・22(火祝)は通常営業でスクールがあります。  
○9/20(日)進級記録会・申込締切日 9月15日(火)

### 続けて泳げば進級のチャンス! 春休み短期水泳教室

3日間  
1(水) 2(木) 3(金)

### 休館日

4/29(水祝)～5/2(土)

3日間  
3(日) 4(月) 5(火)

### GW短期水泳教室 続けて泳げば進級のチャンス!

### 10(日) 春の野外活動

火おこし、野菜切り、みんなでカレー作り!  
ゲーム大会、楽しいこといっぱい

### たくましく生きていくために!

- ・自然の中でおもいっきり走ろう
- ・体験を通して、潜在能力を呼び覚まそう
- ・いざという時、持てる力を充分発揮しよう
- ・自分で考える力を養おう
- ・感謝、思いやり、優しさに気づこう
- ・自然の美しさ、大切さを感じよう



① 将監 佐藤誓志朗 (9才)

### 22(月)～27(土) 着衣水泳・避難訓練

服を着たままプールで泳ぐ体験をしておこう!



※スクールの中で行います。

日	月	火	水	木	金	土
・	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	・

●7/23(木祝)・24(金祝)は通常営業でスクールがあります。  
○7/26(日)進級記録会・申込締切日 7月21日(火)

日	月	火	水	木	金	土
・	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	・	・	・	・	・

●8/10(月祝)～14(金)は休館日

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	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	・	・	・

●9/21(月祝)・22(火祝)は通常営業でスクールがあります。  
○9/20(日)進級記録会・申込締切日 9月15日(火)

### 続けて泳げば進級のチャンス! 夏休み短期水泳教室

I期 4日間  
7/28(火)～31(金)

II期 2日間  
8/3(月)・4(火)

III期 3日間  
8/5(水)～7(金)

### 休館日

8/10(月祝)～8/14(金)

### 22(土)～28(金) 楽しいこといっぱい... コーチ達と遊ぼう! サマーウィーク

### 13(日) 35周年オープン記念祭



ダンス・パレエ発表  
屋台やゲームコーナー  
等々盛り沢山!!

スクールをお休みする時は、前もって電話連絡をお願いします。

### 練習回数を、確保しましょう。 《練習日の振替》

- ①その月の休んだ分はその月で。
- ②4週目に休んだ分は翌月の1週目まで。
- ③祝日が練習曜日で4回できない場合は、翌月まで振替ができます。

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。  
振替は2回までとなります。

希望する練習の前日(日祝日を除く)の12時までに申し込み下さい。  
(バス送迎はフロントにお問合せ下さい)

●営業時間 /  
月～金 10:00～20:30  
土 9:30～19:30

●休館日 /  
日曜日、4/29～5/2、8/10～14

◆ヘルシーコースのご利用は、月単位(1日～月末)となっております。

◆スクール(子供・大人)の1ヶ月(月度)の練習日は、月始めや月末が月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。

### お願い

- 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。
- 各届け書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは、前月の20日までとなっています。お切り日をお守りください。

※20日が日曜の場合は前日(平日)までとなります。



初心者指導など50年余の経験を礎に、お子様がたの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心こめて指導にあたります。

ライブスポーツ代表  
佐藤 博美

### 20級～11級 (進級テストで認定)

級	種目	基準内容	帽子	ラバ
20-E	新入会	みんなと一緒に練習できるように	白	0
20-D	板キック	一人でできるように		0
20-C	板キック	スタートができる、立てるように		0
20-B	背泳ぎ	耳まで入れて浮けるように		0
20-A	とびつき	できるように		0
19-D	25m付板キック	板キックが12.5mできるように	白	1
19-C		板キックがリズムよくできるように		1
19-B		板キックが25mできるように		1
19-A		しなやかなキックができるように		1
18-C	もぐる	口までブクブクパーができるように	白	2
18-B		ジャンプしてもぐれるように		2
18-A		頭までもぐれるように		2
17-D	125m付背泳ぎ	一人で進んで立てるように	白	3
17-C		腰を伸ばしてキックできるように		3
17-B		力を抜いてキックできるように		3
17-A		膝を伸ばして、足の甲でけがきできるように		3
16-B	けのび	フロアーからフロアーにけるように	白	4
16-A		手足伸ばして進んで立てるように		4
15-C	10m付面キック	壁を付けて面からキックできるように	青	0
15-B		フラットから飛び込みが上手にできるように		0
15-A		フラットから飛び込みで進めるように		0
14-C	25mバックキック	背泳ぎのスタートができるように	青	1
14-B		両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう		1
14-A		正しい姿勢でなやなキックができるように		1
13-D	ノーブレイクロー	姿勢が安定して泳げるように	青	2
13-C		入水の手が前に伸びるように		2
13-B		目視スタート、頭のてっぺんから入るように		2
13-A		手のタイミング、リズムよく泳げるように		2
12-C	25m付背泳ぎ	腰が安定してキックができるように	青	3
12-B		手のタイミングがよくなるように		3
12-A		スタート、リズムよく泳げるように		3
11-C	25m付クロール	呼吸時、前に手が伸びるように	青	4
11-B		呼吸は横向きでしよう		4
11-A		グランドスタート、リズムよく泳げるように		4

H→ヘルパー リカバリー→かき終えた腕を前に戻す動作

### 10級～1級 (進級記録会で認定)

級	種目	基準内容	帽子	ラバ
10-D	25mクロール	呼吸時、片手を伸ばしてプールで呼吸できるように	緑	0
10-C		姿勢が安定して泳ぎこみができるように		0
10-B		グランドスタート、頭のてっぺんから入水できるように		0
10-A		スタート、リズムよく呼吸して泳げるように		0
9-C	25m背泳ぎ	腰が安定してキックができるように	緑	1
9-B		手のタイミングがよくなるように		1
9-A		スタート、リズムよく25m泳げるように		1
8-F	25mバタフライ	板キックで両足をそろえてけられるように	緑	2
8-E		手の入水が前に伸びるように		2
8-D		手のリカバリーができるようになる		2
8-C		ヘルパー付スイムで12.5m泳げるように		2
8-B		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるように		2
8-A		スタート、リズムよく25m泳げるように		2
7-E	25m平泳ぎ	板キックで足の裏でけられるように	緑	3
7-D		板キックで広げすぎないでけろう		3
7-C		ブル、キック後、よく伸びるように		3
7-B		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるように		3
7-A		スタート(ひざがひびく)リズムよく25m泳げるように		3
6-B	50mクロール	50m泳げるようになる	ラバ	0
6-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		0
5-B	50m背泳ぎ	50m泳げるようになる	ラバ	1
5-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		1
4-B	50mバタフライ	50m泳げるようになる	ラバ	2
4-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		2
3-B	50m平泳ぎ	50m泳げるようになる	ラバ	3
3-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		3
2-B	100m個人バタフライ	100m泳げるようになる	赤	-
2-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		-
1-B	200m個人バタフライ	200m泳げるようになる	赤	1
1-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		1
特-1	各種目	日本水泳連盟C級以上に挑戦しよう	黒	ラバ

進級記録会申し込み締切日は前の週の火曜日。  
申し込み書に440円を添えてフロントに申し込んで下さい。

## 進級基準一覧表