

# 2024年度ライフスポーツカレンダー

**4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 (隔日)
21	22	23	24	25	26	27
28 (記録会)	29 (休館日)	30				

●進級テスト 4/22(月)～4/27(土) 記録会☆ 4/28(日)

**7月度**

日	月	火	水	木	金	土
6/30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 (営業)	16	17	18	19	20 (隔日)
21 (記録会)	22	23	24	25	26	27

●進級テスト 7/22(月)～7/27(土) 記録会☆ 7/21(日)

**5月度**

日	月	火	水	木	金	土
←	・	・	1 (休館日)	2	3	4
5	6 (営業)	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 (隔日)	21	22	23	24	25
26 (記録会)	27	28	29	30	31	6/1

●進級テスト 5/27(月)～6/1(土) 記録会☆ 5/26(日)

**8月度**

日	月	火	水	木	金	土
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 (休館日)
18	19	20 (隔日)	21	22	23	24
25 (記録会)	26	27	28	29	30	31

●進級テスト 8/26(月)～8/31(土) 記録会☆ 8/25(日)

**6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 (隔日)	21	22
23 (記録会)	24	25	26	27	28	29

●進級テスト 6/24(月)～6/29(土) 記録会☆ 6/23(日)

**9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 (営業)	17	18	19	20 (隔日)	21
22 (記録会)	23 (営業)	24	25	26	27	28
・	・	・	・	・	・	・

●進級テスト 9/23(月)～9/28(土) 記録会☆ 9/22(日)

### 【カレンダーの見方】

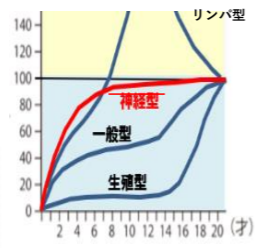
- 青の線で囲われているのが練習日です。
- 各月4週目は進級テスト期間です。
- 青色は休館日です。

### 【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、体力が付きやすくなります。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に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。切切をお守りください。
- 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。
- スクールをお休みする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!**

**ダンス教室**

### ～短期水泳教室～ 続けて泳げば進級のチャンス!!



初心者指導など50年余の経験を礎に、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。

20級～11級 (進級テストで認定)			
級	種目	基準内容	帽子
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	白
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	0
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	板キック	板キックが2.5m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2.5mできるようになる	白
19-B	板キック	板キックが25mできるようになる	1
19-A	板キック	板面キックで25mできるようになる	
18-C	もぐる	口までブクブク「パー!」ができるようになる	白
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる	2
18-A	もぐる	頭までもぐれるようになる	
17-D	もぐる	一人で進んで立てるようになる	
17-C	12.5mH付背泳ぎ	腰を伸ばしてキックできるようになる	白
17-B	背泳ぎ	力を抜いてキックできるようになる	3
17-A	背泳ぎ	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いけるようになる	白
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる	4
15-C	10mH付面キック	壁を付けて面キックで進めるようになる	青
15-B	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	0
15-A	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	青
14-B	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	1
14-A	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ル	入水の手が前に伸びるようになる	青
13-C	ノーブレイクロール	目線スタート、頭のつまみから入るようになる	2
13-B	ノーブレイクロール	ノーブレイクロールで10m泳げるようになる	
13-A	ノーブレイクロール	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	青
12-C	背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	3
12-B	背泳ぎ	体の横をかくて進めるようになる	
12-A	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、片手を伸ばしてノンパッドで呼吸できるようになる	青
11-C	クロール	姿勢が安定して泳げるようになる	4
11-B	クロール	呼吸はリズムよく横向きでしよう	
11-A	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)			
級	種目	基準内容	帽子
10-D	25mクロール	呼吸時、片手を伸ばしてノンパッドで呼吸できるようになる	緑
10-C	クロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	0
10-B	クロール	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	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	緑
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる	1
9-A	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	緑
8-E	バタフライ	うねりながらキックが出来るようになる	2
8-D	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	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	バタフライ	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	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	緑
7-E	平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでしよう	3
7-D	平泳ぎ	プル、キック後、よく伸びるようになる	
7-C	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	平泳ぎ	ひとかきひとけり、リズムよく25m泳げるようになる	
7-A	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	緑
6-B	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	0
6-A	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	緑
5-B	背泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	1
5-A	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	緑
4-B	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	2
4-A	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	緑
3-B	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
3-A	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	赤
2-B	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	0
2-A	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	赤
1-B	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
1-A	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	黒

\*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

●営業時間/月～金 10:00～20:00  
土 9:30～19:00  
●休館日 /日曜日 4/29～5/4  
8/12～8/17

### 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