

# 2019年度 前期 水泳教室（成人）のお知らせ

所沢市総合型地域スポーツクラブ（WASEDA Club 2000）

## ◎教室内容

水泳は、全身を効率よく動かし普段使わない筋肉を動かすことができる運動です。当水泳教室はストレッチ体操で全身の柔軟性を高めてから水中運動を実施する流れでプログラムされ、クロール泳法を効率よく、またより美しく泳ぐことを目的とした指導内容で展開する予定です。主に、初級～中級者向けの成人水泳教室になります。なお、途中からの入会は原則としてできません。

- ① 陸上トレーニング 5分（水泳に必要なストレッチを実施します）
- ② シャワー・トイレ 5分
- ③ 水中トレーニング 50分（クロールを効率よく、美しく泳ぐ技術の習得を実施します）

## ◎クラブの定員および条件

定員：15名 ※クロールが12.5m以上泳げ、医師に水泳や運動を禁止されていない方

## ◎活動日・時間

活動日：5/9・16・23・6/6・20・27（いずれも木曜日に実施：合計6回）

時間：11時00分～12時00分

※気象警報発表により中止することもあります。警報発令の際については、教室開始2時間前までに開催についてお知らせします。

## ◎種目別会費

所沢市総合型地域スポーツクラブの半期会費2,000円の他に、**種目別会費12,000円**が必要です。費用は振込でお支払いいただきます。練習日数が少なくなっても返金はいたしません。会費は、指導者の手当て、傷害保険加入料等に充てさせていただきます。

## ◎活動場所

早稲田大学 所沢キャンパス アクアアリーナ

## ◎用意するもの

運動ができる服装（ストレッチがしやすい服装）・競泳用水着・キャップ・ゴーグル

## ◎指導者

小島 毅 早稲田大学スポーツ科学学術院助手 同水泳部コーチ

資格：公益財団法人日本スポーツ協会【競泳】公認上級コーチ資格保有

実績：2009年ユニバーシアード大会日本代表コーチ。

安田 純輝 早稲田大学スポーツ科学研究科 大学院博士後期課程1年 元水泳部選手

実績：2018年世界選手権(25m)代表選考会 50m 背泳ぎ 第2位

【注意事項】コーチ活動で小島の都合が合わない場合、安田指導員が代わりに指導いたします。

#### ◎同意・ご理解いただきたい重要な事項

当水泳教室は、プール内で行うためさまざまな危険性を伴います。ケガの中には、プールサイドでの転倒等の重大な傷害などが含まれます。当クラブへの参加は、こうした危険のなかに身を置くことになる、ということをまずご了承ください。

こうした危険性をできる限り低減し、安全に教室運営が行えるよう、指導者側は会員に対して、安全管理に留意して指導を行います。同時に、危険を予防するために参加者の方にも十分な注意をしていただくことを求めます。そのため、安全管理においてルールを守っていただくようお願いするとともに、参加者はケガの危険性を軽減するために、指導者の指導に従うことがきわめて重要です。この点も十分ご理解ください。

度重なる注意にもかかわらず指導者の指示にそむくような行為（注意を聞かない等）があった場合、他の参加者の練習効率が悪くなるばかりか、安全を確保することが困難となることもありますので、退会していただくことがあります。その場合でも、納入された年会費、種目別会費はお返しいたしません。

当水泳教室にご入会いただいた方は、所沢市総合型地域スポーツクラブが加入する傷害保険に加入します。加入の手続きはクラブ側が行います。掛け金は会費に含まれます。

#### ◎その他ご了承くださいたいこと

- ・室温について、夏は高く、冬は低く感じるかと思われます。
- ・大学まで自家用車でおいでになる場合、正門（バス停）横の来客者用駐車場をご利用いただけますが、有料です（詳細はお問い合わせ下さい）。その他の場所（北門学生用駐車場など）には駐車できません。なお、来客者用駐車場の数には限りがありますので、駐車できない場合もあります。ご来校にはできるだけバスをご利用ください。

上記の記載事項をよくお読みになり、ご理解・ご了承いただいた上でご入会ください。新規ご入会には、所沢市総合型地域スポーツクラブの入会申込書、口座振替依頼書、成人水泳教室入会申込書をクラブ事務局へお送りください。入会申込の時点でこのしおりの記載事項すべてに同意いただいたものとさせていただきます。手続きが完了し次第会員証をお送りします。

お問い合わせは直接主任指導責任者の小島までご連絡ください。

小島 毅

携帯電話：090-3667-8840

Eメール：kojimatsuyoshi@aoni.waseda.jp

2019年度  
所沢市総合型地域スポーツクラブ成人水泳教室  
入会申込書

所沢市総合型地域スポーツクラブ成人水泳教室のしおりに記載された事項に同意し、入会を申し込みます。

|            |   |
|------------|---|
| 入会者氏名      | ふりがな  |
| 性 別        | 男                      女  |
| 生年月日       | 西暦                      年                      月                      日 生まれ |
| 住 所        | 〒   |
| 電話番号（携帯可）  |   |
| 連絡先メールアドレス |   |
| 泳力（自己申告）   | 続けて                      m 程度泳げる  |

ご記入いただいた個人情報は、所沢市総合型地域スポーツクラブ水泳教室の運営業務にのみ使用し、他の目的では一切使用いたしません。