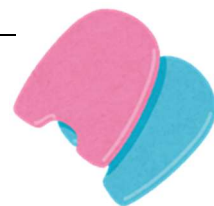


# 令和7年度 水泳教室（水慣れ・初心者） 開催要項

1. 目的 水泳の基礎基本を学んでいただき、今後のプールの継続利用にも繋げることを目的します。
2. 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
3. 指導者 ふれあいスポーツプラザ指導員
4. 協力  
(予定) プラザ登録ボランティア・群馬医療福祉大学
5. 日時 ①令和7年6月7日・14日・28日・7月5日 17時30分～18時40分 土曜日 全4回  
(予定) ※初回は17時10分より会議室で開式を行います。(受付17時00分～会議室)  
※人数によって時間が変動する可能性があるのでご了承ください。
6. 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ プール・会議室  
※2回目以降の受付はプールサイドで行います。
7. 対象 今後継続的に利用でき、水慣れ・初心者段階の小学生以上の障害児者、高齢者（65歳以上）  
①水慣れ：水泳11級～15級までの方  
②初心者：水泳5級～10級までの方 } 級一覧表参照  
※介助が必要な方は、介助者が一緒に入水できる方。水慣れの方は介助者必須。  
※ガイドヘルパー・手話通訳等は各自で連れてきてください。また、申込書に介助者の氏名を記入してください。
8. 内容 ①水慣れ：水中歩行、顔付け、潜る、ポビング、伏し浮き等  
①初心者：呼吸法、伏し浮き、背浮き、立ち方、ビート板キック、面かぶりキック、クロール等
9. 参加費 無料  
※障害者手帳をお持ちの方及び65歳以上の方はプラザ利用証発行手続きを教室前日（令和7年6月7日(土)）までに行ってください。  
※65歳以上の方で当日教室の時間以外にプールを利用する場合は施設使用料がかかります。
10. 定員 15名（組）程度  
※申込多数の場合は、障害者及び教室参加が初めての方を優先し参加人数を調整します。  
※また、申込人数が4名（組）以下の場合はこの事業を中止させていただきます。
11. 申込締切 令和7年5月23日（金）必着
12. 参加可否について 各自で問い合わせ期間に確認をお願いします。（開館日に9時～17時）  
令和7年5月28日（水）～5月31日（土）



13. 申込方法 別紙申込書に必要事項を記入し、申込締切までにプラザ宛に持参・FAX・郵送・Google フォームのいずれかで申込書を提出してください。

①持参する場合：開館日の9時～12時または13時～17時にお持ちください。

②FAXの場合：FAX送信後、必ず開館日に電話で受取の確認をしてください。

③郵送の場合：令和7年5月23日（金）必着

※開催要項・申込書は、ホームページよりダウンロードできます。

④Google フォーム：



◀◀ こちらを読み込んでください

14. 問合せ先

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3

TEL 0270-62-9000 FAX 0270-62-8867

HP <https://www.gunma-fsp.org>

※開館日の9時～17時にお問い合わせください。(休館日はカレンダー参照)



★【LINE（ライン）登録をお願いします】★

15. その他

(1)参加者は、水着・スイムキャップ、タオル、ゴーグル等を準備してください。

(2)申込後に参加出来なくなった場合は、ふれあいスポーツプラザまでご連絡をお願いいたします。

(3)プラザ広報紙や報道機関等による撮影及び掲載がある場合がありますが、ご協力をお願いします。

(4)収集した個人情報については、事業運営に必要な目的以外には使用しません。

<令和7年 ふれあいスポーツプラザカレンダー>

■：休館日

○：申込締切日

□：教室日

4月						
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			

5月						
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

6月						
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					

7月						
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		

(別紙)

令和7年度水泳教室 級一覧表(群馬県立ふれあいスポーツプラザ用)

段階	級	進級内容
水慣れ	15	プールに入ったことがない(初めて)。
		頭からシャワーを浴びることができない。
	14	水中歩行ができる。水に顔を付けたことがない、顔が付けられない。
	13	顔付けができる。潜ることができる。
	12	潜って遊ぶことができる。(水中レクリエーション:輪くぐり、棒拾い、ジャンケン等)
	11	頭のとっぺんまで沈むことができる。ポビングができる。
伏し浮きから立つことができる。		
初心者	10	け伸びができる。
	9	け伸びからのキックができる。
	8	ビート板キックができる。
	7	手の掻き方ができる。面かぶりクロールができる。
	6	呼吸法の練習をしている。
	5	呼吸を付けて12m程度泳げる。
初級	4	呼吸を付けて12m程度～20m程度泳げる。
	3	呼吸を付けて25m泳げる。
	2	呼吸を付けてスムーズに25m泳げる。
	1	スムーズに25m以上50m未満の泳力がある。

※障害(身体的理由により動かせない場合は免除)によっては、この限りではありません。

※  内が対象の方となります。

※ポビングとは、顔を水中と水上に出し入れして、呼吸をしながら上下運動をすること。

※け伸びとは、壁を両脚で蹴ったあと、両腕を前方に伸ばし伏し浮きをする。