

# 概要

## 金田スイミングクラブについて

### あきる野～小金井50年の歴史

1968年～1971年 東京サマーランド金田スイミングスクール設立

1971年7月1日～2018年7月28日 東京小金井市にて開校

2021年2月1日 現在の立川立飛から新たに出発！

### 『新たな土地で。愛されるクラブに。』

水泳が心身の発達に大変良い事というまでもありません、その為正しい指導が不可欠になります。

当クラブは、皆様の立場になり初心者から成人・選手迄責任を持って指導致します。

水泳は健康であれば何時からでも始められます。

当クラブを通じて、楽しい水泳を生涯スポーツとして、そして世界へ羽ばたく選手育成を願っております。



## 指導のねらい

水泳を通じて健全な心身の発育と人格の育成を計ります。

- 水泳技術を正しく身につける。
- 全身の筋肉をまんべんなく使い、バランスのとれた身体の発育を促進。虚弱児は強健に肥満児は適正に。
- 水の皮膚刺激により新陳代謝を盛んにし皮膚を鍛える。
- 息こらえにより呼吸筋を強くし心肺機能を高める。
- 筋肉の鍛錬、全身の盛んな活動により脳の発達を促進する。

## 指導方法

- 個人の能力に応じて泳力グループ制で、手を取り一人ずつ指導致します。
- 指導は泳法別（帽子の色分け・級別）の時間制になっております。

# きれいなフォームは一生の財産



## 練習日の振替えについて

- ご自分の練習が都合が悪くなった時、他の日に振替えができます。
- ただし、その月内に限ります。なるべく、テストは規定の日で受講しましょう。  
(回数・曜日・時間の指定はありません。定員になり次第締め切ります。)

## プールに来たら…

- 会員証を必ず受付に提示しましょう。忘れた時は受付に申し出てからご入場下さい。
- 貴重品は持って来ないこと。紛失されても一切の責任は負えません。
- 持ち物には、すべて記名をお願いいたします。
- 着替えを終えたら、シャワーでしっかりと身体を洗いましょう。
- 練習時間の5分前にはプールサイドで準備体操をおこないます。
- トイレは予め済ませましょう。練習中はコーチに断り。シャワーを浴びて下さい。

## ご父母へ

- 他のお子様への影響を考え、授業中にはお子様への指図はお控えになり温かいご声援と笑顔で見守って頂けますようお願いいたします。
- 月例テストは毎月最終の練習日に行います。休まないようにしましょう。

## 指導者

- 元オリンピックコーチ、元オリンピック選手、その他競泳の大会で活躍したスタッフが多数在籍。

## 会費について

- 月謝は口座引き落としです。期限内に必ずお願いいたします。(前月謝)
- 一ヶ月間お休みする場合も前もって届け出が必要です。期限内に休代の手続きをお願いします。期限が過ぎたものにつきましては休代ではなく月謝での対応となりますのでご注意ください。

## 練習のあと

- シャワーをしっかりと浴びましょう。
- 髪を良く拭きましょう。(採暖室を利用すると乾きが早いです)
- 更衣室の清潔を保つためにゴミ等を落とさないよう注意しましょう。
- 身支度ができたら、必ず点検して忘れ物をしないようにしましょう。

