

# 2023年度 踏水会年間カレンダー

## 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						

令和5年度スタート  
春の短期水泳教室  
いちご狩りツアー



## 10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				

親子コース } 親睦会  
ベビーコース }



## 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			

マタニティフレンズ  
体力測定 (成人会員対象)  
定期試験 指導科の実習・学科試験

## 11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		

踏水会記録会 (3日)  
体力測定 (成人会員対象)  
スイミング バッチテスト (23日)  
成人会員懇親会  
マタニティフレンズ

## 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	

本科生 定期試験



## 12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						

クリスマスイベント (17日)



## 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					

夏期講習開講  
サマースクール (月末)



## 2024年 1 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			

新年安全祈願祭 } (4日)  
新春初泳ぎ }



## 8 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		

琵琶湖遠泳 (3日)  
大文字会・昇段試験 } (16日)  
泳友先師慰霊祭 }  
本科生 定期試験 }

## 2 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		

昇段試験



## 9 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

ぶどう狩りツアー



## 3 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						

インストラクター養成講習会 (下旬)  
春の短期水泳教室 (下旬)  
スキースクール  
(28~31日)



☆    は当会休館日ですが、7月29日(土)・31日(月)は夏期講習のみ開講致します。  
また、11月3日(金)は記録会・1月4日(木)は新春初泳ぎのみの開催となります。  
※ 注意：通常の講習はお休みとさせていただきます。

☆ 各行事は決まり次第、またその他変更のある場合は、HPおよびメールにてお知らせ致します。

☆ コース変更・休講届は前月の20日まで、退会届は当月の20日までをお願い致します。

☆ 当会全科卒業生を対象に、毎週水曜日(20:00~21:00)・日曜日(16:00~17:30)日本泳法研修会を無料にて実施しています。



公益財団法人 京都踏水会

京都踏水会水泳学園

<https://www.kyoto-tohsuikai.jp>

TEL (075) 761-1275

FAX (075) 761-1610



# ☆イベント☆

- サマースクール** ..... 小学生以上、1組以上対象。(7月末)  
自然と親しみ、自然の尊さを学び、講習生同志の交流を深めるイベントです。
- 記録会** ..... 2組・幼卒以上対象。(11月3日)  
踏水会主催の水泳記録会。当会4F(公財)日本水泳連盟公認プールで行ないます。
- 成人会員懇親会** ..... 成人会員の方同志と指導員との親睦を楽しみながら深めて頂くイベントです。(11月頃)
- バッヂテスト** ..... (公財)日本水泳連盟の泳力検定制度。本科生、育成、アドバンスおよび中学生以上対象。  
合格すれば認定証とバッヂがもらえます。(11月23日)
- クリスマスイベント** ..... 幼児、小学生対象。(12月17日)  
クリスマスにちなんだ内容で、ゲーム等を行ないます。
- スキースクール** ..... 小学生・中学生・高校生対象。(3月28~31日)  
レベルに合わせてスキーを楽しみます。
- ランキング** ..... 成人コースレギュラー上級にて、毎月4週目に行ないます。  
(毎月、種目・距離が決まっています。)



# ☆コースプログラム☆

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>月</b>		レギュラー			レギュラー	レギュラー・妊婦					レギュラー	ワンポイントレッスン	
<b>火</b>		レギュラー	親子		レギュラー	レギュラー・妊婦					レギュラー	ワンポイントレッスン	
<b>水</b>		レギュラー			レギュラー	レギュラー・妊婦					レギュラー	ワンポイントレッスン	
<b>木</b>		レギュラー	親子		レギュラー	レギュラー・妊婦					レギュラー	ワンポイントレッスン	
<b>金</b>		レギュラー	ベビー		レギュラー	レギュラー・妊婦					レギュラー	ワンポイントレッスン	
<b>土</b>		レギュラー	ベビー	親子		レギュラー	レギュラー・妊婦			中高生	レギュラー	ワンポイントレッスン	
<b>日</b>		レギュラー	幼児・小学	幼児・小学		レギュラー	レギュラー			日本泳法		ワンポイントレッスン	

**レギュラー** 競泳4種目のマスターをひとつの目標に個人の泳力に応じた指導を行っています。上級コースになると、毎月の記録会で自己の泳力を見極めながら、各種目のレベルアップをめざします。

**ワンポイントレッスン** クロールからバタフライまで泳ぎ方の基礎をレベルに応じて指導します。また、ご自由に泳いで頂くこともできます。

**ジム** 「健康体力維持」「減量」「筋力アップ」など、目的別のトレーニングメニューを設けておりますので、指導員までお気軽にお申し出ください。

**アクアヘルス** リズムに合わせてプールで楽しく有酸素運動を行い、水の抵抗や浮力を利用するため足腰への負担が少なく、泳げない方でも無理なく行えます。

**日本泳法** 速く泳ぐだけでなく、川や湖など自然の中で、さまざまな変化に対応して泳ぐ力が身につきます。立体・平体と、小堀流踏水術を初歩から指導します。

**妊婦コース** 妊婦の為に体操や、マタニティスイミング呼吸法の練習など、医学的根拠に基づく安産の理想的な運動を指導しています。毎回の健康チェックで自己管理をしながら安心して参加できます。

**ベビークース** 6ヶ月~1歳6ヶ月までの期間を通してお子様と一緒にスキンシップをはかりながら、水遊びの楽しさや心身の健全な発育を促し、お子様が持っている未知の力を引き出します。

**親子コース** お子様の成長に合わせて体操を行った後、水と触れ合う楽しさを親子で体験できるコースです。親子揃っての練習なら楽しさも倍増し、早くから水慣れができるのは大きなメリットです。

**幼児コース(満3才以上)** 水に慣れることから始め、段階を追った練習を通し、楽しみながら基礎をマスターします。水泳技術の習得だけでなく協調性や自主性の向上、お子様の成長を心身の両面からサポートします。

**小学生コース** 体操や水泳を通して健全な精神と体力を養う事を目的に、基本を最重視しバランスのとれた体力づくりをめざします。

**育成コース** 競泳・水球・AS各コースへのステップアップを目標に、泳力の強化を図るコースです。競泳4種目のほか、水球・ASの基本練習も行い、選手として対外試合にもチャレンジします。

**中高生コース** 中学生はバランスのとれた体力づくりを高校生は完成された身体づくりをそれぞれの目的とし、中学生・高校生と一緒に練習します。将来的に当会水泳指導員の資格取得もめざせます。