

Kyoto Tohsuikai Suieigakuen

はじめよう、生涯スイミング

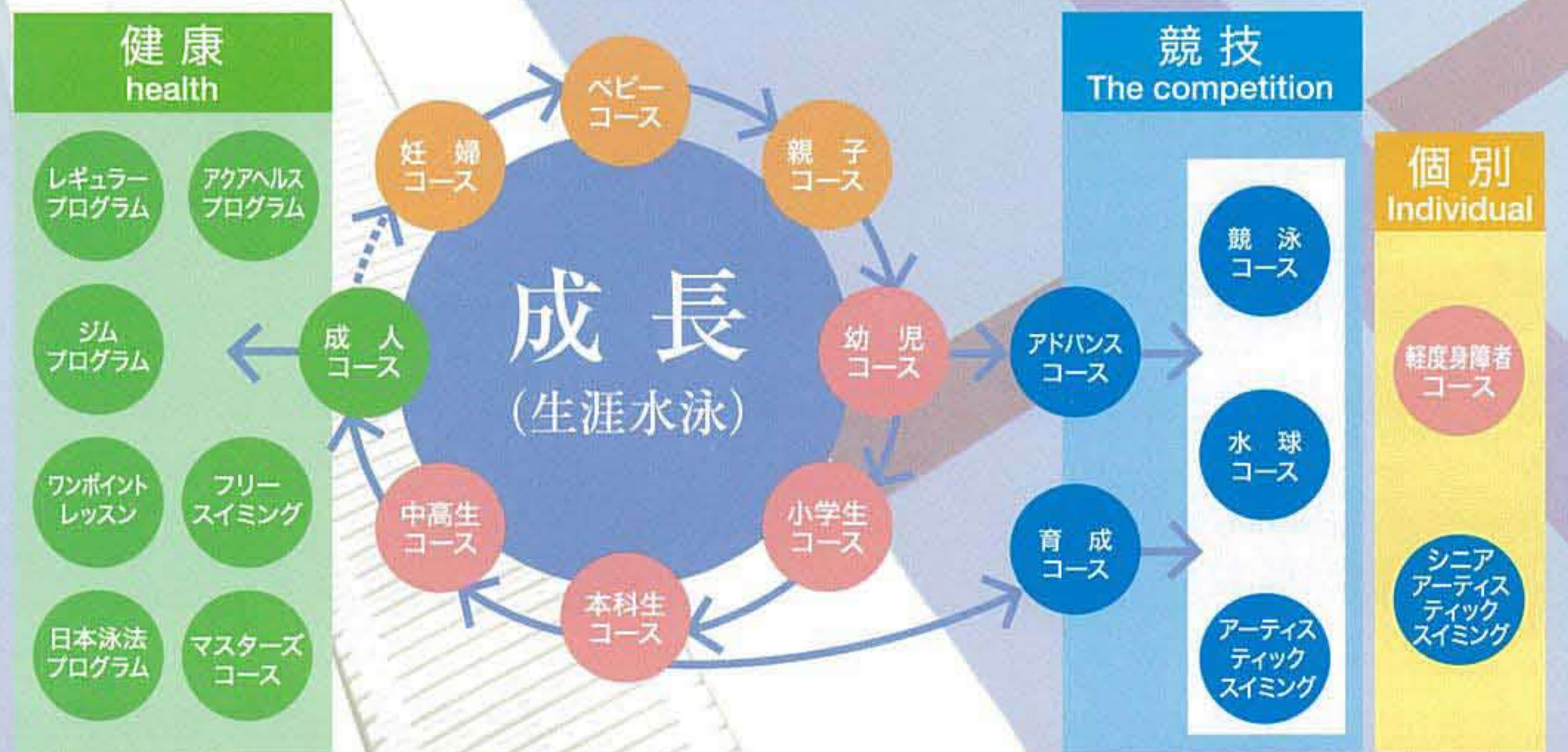


京都踏水会 水泳学園

厚生労働大臣認定 健康増進施設
水泳資格認定指定校(一般社団法人)日本スイミングクラブ協会

水泳は強い心と 身体を築く力がある。

京都踏水会の「生涯スイミング」システム



全5面の多様な用途のプールと充実の設備。

4F

- ・公認プール (25m 7レーン)
- ・幼児小学生ロッカールーム
- ・中高生ロッカールーム
- ・サウナ
- ・休憩室

3F

- ・体操場
- ・ジム
- ・成人コース専用ロッカールーム (シャワー完備)
- ・リラク্সルーム

2F

- ・フロント
- ・見学スペース
- ・売店 (プロショップ)

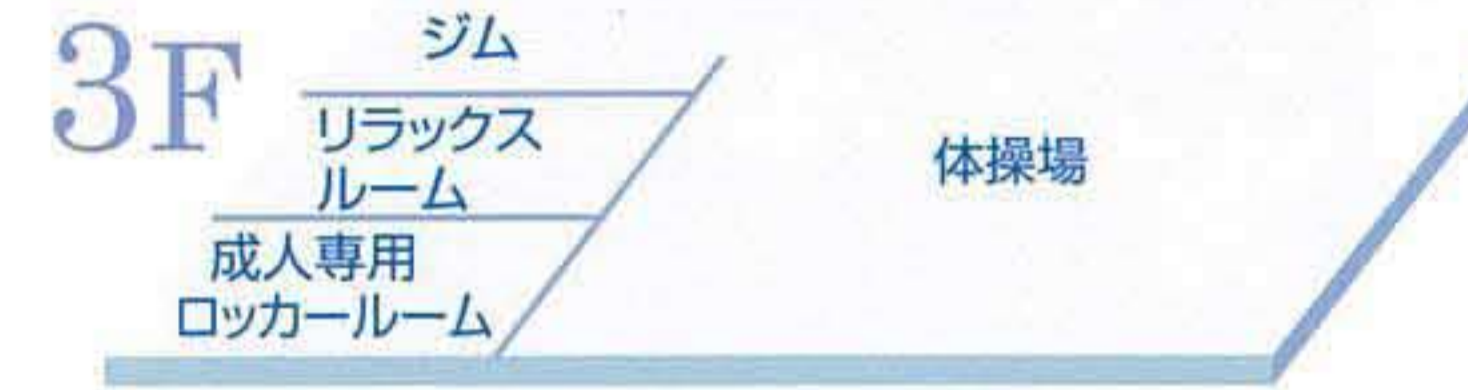
1F

- ・競泳用プール (水深1.35m)
- ・歩行用プール (水深1.1m) (階段付き)
- ・熟練者用プール (水深2.1m)
- ・初心者用プール (水深0.85m)

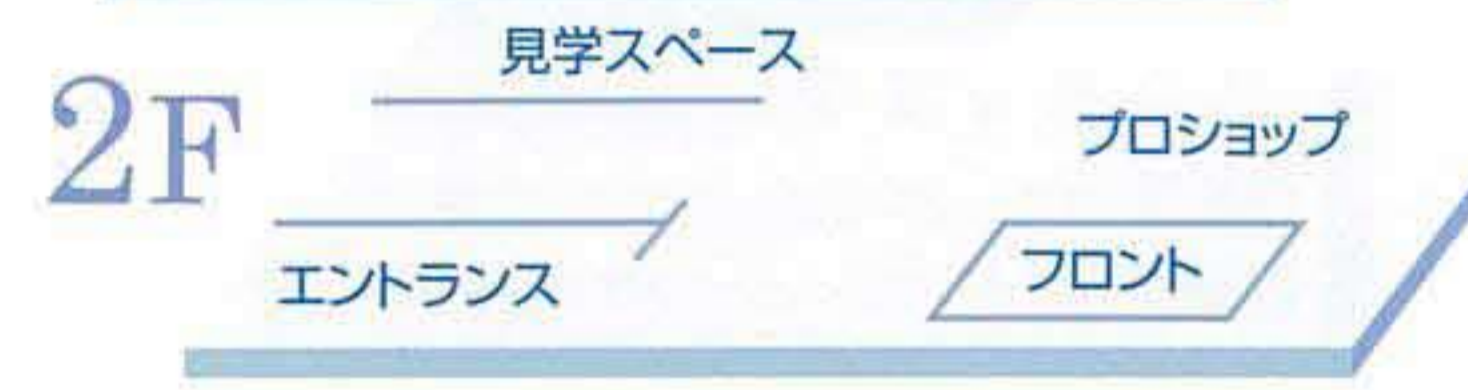
4F



3F



2F



1F



体操場



ジム



成人コース専用ロッカールーム



リラク্সルーム



サウナ



歩行用プール (水深1.1m)



熟練者用プール (水深2.1m)



初心者用プール (水深0.85m)



公認プール (25m 7レーン)

競泳用プール (水深1.35m)

水を極める

上級者を対象に、全国レベルの選手育成を目的に設けた特別コース。各競技の専門的技術の向上をめざし、本格的な指導を行っています。

上級 スペシャルティコース 選手育成特別指導

アドバンス コース

対象 幼児コース卒業以上、小学生・本科生コースの小学2年生まで(要面接)

内容 低年齢から競泳、水球、アーティスティックスイミング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種目の基本練習を行い、対外試合にもチャレンジします。

育成 コース

対象 小学部4級以上の小学生

内容 競泳、水球、アーティスティックスイミング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・アーティスティックスイミング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。

競泳 コース

対象 育成コースから推薦

内容 競泳4種目を中心にフォーム直しや泳ぎ込みを徹底的に行い、得意種目の強化ならびに個人メドレーでの総合力を養成します。全国大会出場を目標に泳力の向上をめざします。

水球 コース

対象 育成コースから推薦

内容 競泳種目を中心に泳ぎ込み、水球に必要な技術を身につけ、全国大会の上位をめざしています。それと同時にチームで練習することにより、礼儀やマナーも身につけています。

アーティスティックスイミングコース

対象 クロール・平泳ぎができる小学1年生以上

内容 アーティスティックスイミングの技術だけでなく、心身共に社会に通用する選手の育成を目的とし、全国大会出場および上位入賞はもちろん日本代表へと夢を大きく持って練習しています。

シニアアーティスティックスイミングコース

対象 伏浮きができる程度の高校生以上

内容 泳げない人でもアーティスティックスイミングが体験できるコースです。基本テクニックや音楽に合わせてリズム水泳を習得します。健康維持のためや、水泳を生涯スポーツとして楽しむのに最適です。



アーティスティックスイミングコース

美しさの追求で幾多の日本代表選手を排出



水球コース



競泳コース

上級者向けの練習で全国レベルの選手に

水と触れ合う

体力づくりや健康増進、リハビリなどの目的で、生涯スポーツとしての水泳を楽しんでいただくためのコースです。

健康 成人コース

対象 中学生以上

体力づくり・健康増進

成人コースの方は5つのプログラムとフリースイミングをお申し込み日数内であれば制限なくご利用できます。各プログラムを利用する事によりバランスのとれた体づくりができます。

レギュラー プログラム

内容 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。

アクアヘルス プログラム

内容 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。

ジム プログラム

内容 「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。

ワンポイントレッスン

内容 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。

日本泳法 プログラム

内容 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。

フリースイミング (一般遊泳)

マスターズコース (60才以上)



アクアヘルスプログラム

足腰への負担を抑えた水中歩行



レギュラープログラム

個人に合わせたレベル別の指導



日本泳法プログラム

日本泳法を取り入れた型の精神

その他

水泳以外にも武術、ダンス、体操など、様々なコースが充実しています。

ザ・スポーツ学舎

専門家による様々なスポーツ教室です

バレエ

タップダンス

合気道

空手



バレエ

太極拳

気功棒体操

中国武術功夫 (カンフ)

フェンシング



空手

水を楽しむ

乳幼児、妊婦、軽度身障者などを対象にそれぞれに応じた適切な指導を行い楽しみながらの健康づくりを応援(Cheer)します。

チアコース お子様の成長を応援

妊婦 コース

対象 妊娠12週以降で担当医の了承を得ている方

内容 妊婦の為の体操や、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。

軽度身障者 コース

対象 満4歳以上の情緒障害者および身体障害者の方(親子コースからの変更に関り満3歳児は面談の上)

内容 楽しみながら体操や水泳を行い、基礎体力の向上や精神面の安定と発達をはかるコースです。個人の能力に合わせて、じっくり時間をかけて指導を行っています。

ベビー コース

対象 満6ヶ月以上1歳6ヶ月までのお子様と保護者様

内容 6ヶ月～1歳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

対象 満1歳以上4歳未満のお子様と保護者様

内容 お子様の成長に合わせて体操を行った後、水の面白さや楽しさを親子で体験できるコースです。親子揃っての練習は楽しさも倍増し、早くから水慣れができます。

親子で楽しく水遊びしながら運動機能を刺激します!



受講者の声 2歳9ヶ月のお子様とお母様

親子コースに来てよかったこと

プールで水を楽しめるのと同時に体操の時間もしっかりと体を動かして、元気に楽しく理想的な親子の時間を過ごせています。プールのあとは、ごはんもしっかり食べてくれて、ママは嬉しいです!!



ベビーコース 体操

お子様の成長に合わせた基礎運動



親子コース

親子プログラムで楽しく水に慣れる

水に慣れる

満3歳以上の幼児から高校生までを対象に4つのコースを設け、当会の進級システムに沿った練習の中で、水泳の「基本」と「楽しさ」を追求した指導を行っています。

基本 プロGRESSコース まずはこちらから

幼児 コース

ママと離れても大丈夫

対象 満3歳以上の幼児

内容 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

基本泳法マスター

対象 小学1年生～6年生

内容 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。

泳げる自信をつけて楽しく練習できます!



本科生 コース

上達を目指す

対象 小学部4級以上・初等科2級以上

内容 初心者階級(小学生コース)を終了すると小学生は「小学部」へ、中学生以上は「本科」へ進級しさらなる上達をめざします。上達次第で当会水泳指導員の資格取得の道も開けます。

中高生 コース

バランスのとれた体力、身体作り

対象 競泳4種目が泳げる中学生・高校生

内容 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。

受講者の声 7歳と3歳の姉妹

お母さんから

私たちは、体操と水泳をしっかりと教えてくれる先生方がとても大好きです。自分自身の可能性を求めて厳しくもあり、楽しい練習に励んでいます。体力はもちろんのこと精神力も強くなってきました。これからも水泳をし続けて健康的な生活を心がけていこうと思っています。



プロGRESSコース 体操

広い体操場でしっかり30分準備運動



幼児コース

チャレンジすることで自信がもてる

120年以上の歴史には、 理由があります。

お子様お一人でも安心

便利な送迎バスもご利用ください



みどりバス

きバス

あおバス

円町・花園ルート

上賀茂・西賀茂ルート

岩倉ルート



無料体験&見学 随時受付中



おもな沿革

1896年(明治29年)	大日本武徳会游泳部創設
1947年(昭和22年)	京都市水泳講習所として継承
1952年(昭和27年)	社団法人京都踏水会設立
1970年(昭和45年)	財団法人京都踏水会に改組
2013年(平成25年)4月	公益財団法人京都踏水会発足
2015年(平成27年)	京都踏水会創立120周年



(財)日本水泳連盟
プール公認証



(財)日本水泳連盟
最優秀クラブ賞



厚生労働大臣認定
健康増進施設

お問合せTEL

075-761-1275

WEBからの予約もOK!

www.kyoto-tohsuikai.jp/

公益財団法人 **京都踏水会**

京都踏水会水泳学園

〒606-8357 京都市左京区聖護院蓮華蔵町33-5

(川端丸太町東へ徒歩3分南側入ル)

TEL:(075)761-1275 FAX:(075)761-1610

E-mail :front@kyoto-tohsuikai.jp