

《 スポーツは 平和とともに 》

第47回東京海の教室

海で楽しく泳ぎたい！

主催：新日本スポーツ連盟 東京水泳協議会

夏の海が呼んでいます。

日本固有の伝統文化“集団遠泳”を新日本スポーツ連盟は継承し、広める活動をしています。

波とたわむれ、魚と泳ぎましょう。花火をしたり、楽しいことがいっぱい!!。初めて海で泳ぐ人、海の泳ぎが苦手な人も大歓迎です。海のやさしさ楽しさを、指導員と共に満喫しましょう。

尚、今回はオプションとして「海でクロールを真っ直ぐ泳ごう！」を企画しています。



- 日 時 2018年8月3日(金)～8月5日(日) 2泊3日
受付 8月3日 12時 現地「民宿かやま」にて
解散 8月5日 13時30分 ころ現地解散予定(遅れる場合もあります。
お帰りの切符などは余裕をもってお求めください)
- 場 所 千葉県・館山、北条海岸
宿舎：民宿かやま・北浜 千葉県館山市北条 2645 でんわ 0470-22-3282
- 参加費 ◎2泊6食、傷害保険料を含む。
一 般 参 加 おとな(中学生以上) 33,000円 小学生 31,000円
新日本スポーツ連盟加盟員
おとな(中学生以上) 31,000円 小学生 29,000円
- 参加対象 泳ぐことに支障のない人
・小学生のみの参加も出来ます。
- 締 切 日 7月20日(金) 必着
- 募集人数 50名 (定員になり次第 締め切ります)
- 申込方法 申込書は1名につき1枚ご記入の上、申込み金1名10,000円(締め切り後の取消しはキャンセル料とする)の振替納入コピーを添えて下記へ送付してください。残金は、当日受付時に納入ください。
*主催者都合以外の事由で中止の場合は、返金致しません。
- 申込み先 〒170-0013 豊島区東池袋 2-39-2 大住ビル 401
新日本スポーツ連盟 東京水泳協議会 海の教室係
電話 03-3981-1345 (平日 10時～18時) F a x 03-3981-8315
E-mail swim@t-njsf.net
郵便振替口座 00150-0-159253
新日本スポーツ連盟 東京水泳協議会
- ☆申込み者には「参加のしおり」と領収書を7月28日(金)までにお送りします。

練習班 (ご希望の班を選んでください)

班名		泳力	目標
1	初級班	泳げない人	ドル平50m、クロール・平泳ぎ
2	泳力向上班	25m以上泳げる人	① 希望の泳法で100m
			② 約1時間完泳(平泳ぎ)
			③ 遠泳参加も可(条件あり)
3	遠泳にこここ班	平泳ぎ200m 背泳ぎ・自由形各25m以上	沖ノ島から鷹の島コース (約2km、約1時間40分集団遠泳・平泳ぎ)
4	遠泳元気班	2km又は1時間以上の遠泳経験者 立ち泳ぎ1分 平泳ぎで400m 15分以内 クロール100m 2分30秒以内	沖ノ島から北条海岸コース (約4km、約2時間30分集団遠泳・平泳ぎ)

*各班とも 申込み人数が3名以下の場合、班の変更をお願いする事があります。

キリトリ線

第47回東京海の教室(8月3日~8月5日)・申込書 2018年 月 日

申込み金 10,000 円の振替納入コピーを添えてください。

必要な個所に記入し、希望の班などを○で囲み、申し込んでください。

氏名	ふりがな	男女	小学・中学・高校 _____年生
住所	〒 電話(自) _____ (携帯) _____ メールアドレス _____	生年月日 年 月 日 歳	
参加時の緊急連絡先：氏名 _____ 続柄 _____ 電話 _____ (携帯) _____ メールアドレス _____			
・今回の参加は 初めて _____ 回目 ・海で泳いだことが ある ない ・日常 泳いでいる 泳いでいない		1人参加 家族参加 _____名 グループ参加 _____名	
希望の班を○で囲む		あなたの現在の泳力(必要な箇所を○で囲み、記入してください)	
1 初級班 ・ドル平 ・クロール ・平泳ぎ		浮くのがこわい 浮ける 息つきができない	
2 泳力向上班 ・希望の泳法で100m ・1時間完泳 ・遠泳希望		クロール _____m 平泳ぎ _____m 背泳ぎ _____m バタフライ _____m 横泳ぎ _____m 立ち泳ぎ _____分 遠泳経験 _____ km 又は _____ 時間	
3 遠泳にこここ班		☆「遠泳元気班」希望者は下記を記入ください	
4 遠泳元気班		400m 平泳ぎ 約 _____ 分 _____ 秒 100m クロール 約 _____ 分 _____ 秒	

《 スポーツは 平和とともに 》

第47回東京海の教室 オプショナル教室

海でクロールを真っ直ぐ泳ごう！

主催：新日本スポーツ連盟 東京水泳協議会

今年の海の教室では、オプショナル教室を開催します。

『オープンウォータースイミング』という言葉をご存知でしょうか？ オリンピックの正式種目に入りましたが、プールではなく海での長距離を泳ぐ種目です。プールでは、コースロープや底にセンターラインが引いてあるので真っ直ぐ泳げますが、海ではそうは行きません。その海でどうやって真っ直ぐ泳ぐのか、目標を見る方法や、どう判断して泳ぐ方向を修正するのか、そういった海でのクロールの泳ぎ方の練習会です。

海の教室が終わったあとになりますが、遠浅の北条海岸を利用してクロールを真っ直ぐ泳ぐことの教室を開催します。

日 時 2018年8月5日（日）海の教室の閉会式の後
開始予定 14時30分
終了予定 16時30分

場 所 千葉県・館山、北条海岸

参加費 3,000円

参加対象 海の教室 参加者。 プールで、クロールが50m以上泳げる人

締 切 日 7月20日（金） 必着

募集人数 10名 （定員になり次第 締め切ります。開催最少人数 3名）

申込方法 海の教室の申込書と一緒に申込書を1名につき1枚ご記入の上ご提出ください。
参加費は、海の教室残金と一緒にお支払いください。

※ 天候により、中止することがあります。

キリトリ線

第47回東京海の教室オプショナル クロール教室・申込書 2018年 月 日

必要な個所に記入・選択し、申し込んでください。

氏名	ふりがな	男 女	小学・中学・高校 _____年生
住所	〒 電話（自）_____（携帯）_____ メールアドレス_____		生年月日 年 月 日 歳
	・海でクロールを泳いだことが	ある ない	
	・海の大会（オープンウォータースイム大会）に参加したことが	ある ない	