

《 スポーツは 平和とともに 》

第48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”を継承してきた
新日本スポーツ連盟の企画です。

波に翻弄されたり、魚の群れと出会ったり、夕暮れ
の美しい富士山にうっとり、ふなもりのお刺身に感激。
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。



- 日 時 2019年8月2日（金）～ 8月4日（日）2泊3日
受付 8月2日 12時 現地「民宿かやま」にて
解散 8月4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（土）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）

コース名		泳 力	目 標
1	初級 コース	泳げない人	ドル平50m、クロール・平泳ぎ
2	泳力向上コース	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	沖ノ島～鷹の島コース （にこにこ班）	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 2 km、約 1 時間 40 分集団遠泳・平泳ぎ）
4	沖ノ島～北条海岸コース （元気班）	2km 又は 1 時間以上の遠泳経験者 立泳ぎ 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 4 km、約 2 時間 30 分集団遠泳・平泳ぎ）

*各コースとも 申込み人数が3名以下の場合は、班の変更をお願いする事があります。

----- キ リ ト リ 線 -----

第48回東京海の教室（8月2日～8月4日）・申込書 2019 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、希望のコースなどを○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
希望のコースを○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 コース ・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 泳力向コース班 ・クロール ・平泳ぎ ・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 遠泳ににこにこ班		（遠泳元気班参加は平泳ぎ 400mを 15 分以内、 クロール 100m を 2 分 30 秒以内で泳げることが条件です）	
4 遠泳元気班		400m 平泳ぎ 約 _____分 100m クロール 約 _____分 _____秒 *遠泳希望者は必ず記入のこと。集団遠泳成功に必要です。	