

《 スポーツは 平和とともに 》

第50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 2023年8月4日(金)～8月6日(日) 2泊3日
受付 8月4日 12時 現地「民宿かやま」にて
解散 8月6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) 35,000円
小学生 31,000円
新日本スポーツ連盟員 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25日(火) 必着
- 募集人数 40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 〒114-0014 北区田端 1-24-22 山柿ビル 3F
新日本スポーツ連盟 東京水泳協議会 海の教室係
TEL 03-5834-8721 (平日 10時～18時) Fax 03-3981-8315
E-mail swim@t-njsf.net
・ゆうちょ銀行口座番号 郵便振替口座 00150-0-159253
・他銀行から ゆうちょ銀行 O-九店(O19) 当座 口座番号 0159253
口座名 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25日(火)までにお送りします。

練習班（条件をご了承の上お申込みください。）

		泳 力	目 標
1	初級班	泳げない人、海で泳ぐのが初めての人	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	

*各コースとも 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50回東京海の教室（8月4日～8月6日）・申込書 2023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 _____ 名 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 ・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 遠泳元気班		（遠泳班参加は平泳ぎ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） 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。	