

# 第3回 楽しく記録会



期日: 令和6年12月7日(土曜日)9時30～ 会場: コアラSSプール

対象: 15級～特級まで 参加費: 1種目 ¥500 \*1人3種目まで

<申込法>・全てメールでのお申込みになります

・「件名」に「氏名;楽しく記録会参加申込」と記述ください **・申込〆切は、12/5(木)です**

・メール本文に…会員番号・氏名・級・曜日クラス・希望種目(1人3種目まで)を記入し送信ください

・参加費/封筒に氏名、種目、金額を記載し、フロント提出ください(お申込後のキャンセルは返金不可)

<記録証> \*記録証は個人別にお渡します \*6級以上、タイムテスト基準をクリアーの場合、進級合格

\*15級以上者、泳法・泳力・ターンなど正しく泳げた場合は、進級合格になります

<日程> 09:30コアラSS正面玄関集合 10:00~ウォーミングアップ開始 12:30競技終了目安

<競技順序>

|   |     |                |   |      |        |
|---|-----|----------------|---|------|--------|
| ① | 25m | バタ足キック(ビート板使用) | ⑦ | 50m  | クロール   |
| ② | 25m | 背面キック(ビート板使用)  | ⑧ | 50m  | 背泳     |
| ③ | 25m | クロール           | ⑨ | 50m  | 平泳     |
| ④ | 25m | 背泳             | ⑩ | 50m  | バタフライ  |
| ⑤ | 25m | 平泳             | ⑪ | 100m | 個人メドレー |
| ⑥ | 25m | バタフライ          |   |      |        |

\*25mバタ足・背面キックは、15級～12級が対象(2種目までエントリー可能)

\*11～10級は25m種目1種目と①又は②の計2種目までエントリー可能



前回大会からどれだけ記録が伸びているかな?

前回参加できなかった人は、今回の記録会で自分の「力」を知ろう!

練習していれば、少しずつ記録が伸びて行きます。

また、自分に少しづつ「力」がついてくるのが分かります。

さー! いくつかの種目にチャレンジしてみよう!!

このQRを読み取りコアラHPのメルアド利用可



コアラスイミングスクール

## 【楽しく記録会の要項】 \*\*\*\*\*

<当日の流れ> 09:30コアラスイミングスクール正面玄関集合

・入館時に参加費納入の方は、フロントに提出してください

・通常の入館から更衣～プールサイドまではいつもの流れになります。

・プール内は、級別に座って待ちます(先生がその場所をプール入口で伝えてくれます。)

・静かに待ってください。

・先生の合図で開会式を行います。

(開会式)

・記録会の「招集」「点呼」「スタート準備」「泳ぎ終わった後」等を説明します。

・トイレや体調管理

・その他、諸注意を伝えます

(記録会開始) 10:00~ウォーミングアップ開始

・コースは級に分かれて入ります。

・ウォーミングアップは各自で行います。

・あらかじめ自分で考えて来たものを泳ぎます。

10:20ウォーミングアップ終了

10:30~競技開始

・競技順序に沿って、バタ足キックから行います。

・名前を呼ばれたら、前に出て一礼をしています。

・笛の合図でスタートの準備をします。(飛び込みも可能です)

・「よーい」「ピッ(笛)」でスタートします。

・各泳法のルールを守り、最後まで元氣よく泳いでください。

・ゴールしたらプールに一礼して席にもどります。

12:30競技終了目安

・競技が終わり次第、閉会式を行います。

・記録証は後日渡します。

・全員で記念写真を撮ります。

<持ち物>

・水着(2枚ある人は2枚なければ1枚) ・ゴーグル・キャップ・タオル ・ドリンク(水筒)

<健康管理>

・朝食は消化の良いものを食べましょう。

・当日体調悪い時はすぐ先生に伝えてください。

・前日などに熱や体調がすぐれないときはご連絡お願いいたします。

<競技順序>

1)25m バタ足キック(ビート板使用)

7)50m クロール

2)25m 背面キック(ビート板使用)

8)50m 背泳

3)25m クロール

9)50m 平泳

4)25m 背泳

10)50m バタフライ

5)25m 平泳

11)100m 個人メドレー

6)25m バタフライ

<保護者様へ>

・当日参加費をお支払いの方の領収書は後日お渡しいたします。

・保護者の方もプールサイドで応援できます。素足でプールサイドへお進みください。

子ども達が準備体操の前に座る椅子にお座りください。

・撮影はご自身のお子様のみ可能です。

・プールサイドは暑いので水分補給も忘れずをお願いいたします。