

2023年度ライブスポーツ将監カレンダー

*イベントは、決定次第メール配信またはお手紙にてお知らせします。

4 日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

●進級テスト 4/22(土)~28(金) 記録会 4/23(日)

7 日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

●進級テスト 7/24(月)~29(土) 記録会 7/23(日)

5 日 月 火 水 木 金 土

4/30 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31 6/1 6/2 6/3

●進級テスト 5/29(月)~6/3(土) 記録会5/28(日)

8 日 月 火 水 木 金 土

7/30 7/31 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31 9/1 9/2

●進級テスト 8/28(月)~9/2(土) 記録会 8/27(日)

6 日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 7/1

●進級テスト 6/26(月)~7/1(土) 記録会 6/25(日)

9 日 月 火 水 木 金 土

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

10/1

●進級テスト 9/25(月)~30(土) 記録会 10/1(日)

【カレンダーの見方】

- ・赤線で囲われているのが毎月の練習日
- ・各月4週目は進級テスト期間
- ・水色は休館日(日曜日と「⇒休館日」)
- ・月~土の祝日は通常営業

【進級テストについて】

- ★進級テストは毎月4週目に行われます。
- ★進級記録会申込締め切り日☆の土曜日です。
- 育成・選手は前日金曜日(参加費440円(税込))
- 例)4月23日の記録会締切は、4月15日(土)

★大切な成長期にぜひ水泳を★

無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うため、体力がつかます。特に子供たちは定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかで強い身体作りができます。

スカモンの発育発達曲線
3才までに80%出来上がってしまう神経型にいろいろな刺激を多く与えることが重要

- 月会費は毎月5日に引落しとなります。(年会費は4月)
- 各届書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは前月の20日までとなっております。お切りをお守りください。
- ※20日が休館日の場合は前日営業までとなります。
- スクールの1ヶ月(月度)の練習日は、月初めや月末をまたぐ場合もありますので練習日をよくご確認ください。
- スクールをお休みの場合は前もって電話連絡をお願いします。
- スタジオ会員で先生の都合での変更などは別途お知らせいたします。

ライブスポーツは 泳げるようになるだけじゃない!!

~何があっても生きていくために~

達成感! **体力・体幹力!**

春の野外教室 カレー作り
夏の野外教室 海水浴

外へ飛び出して いろんなことを体験しよう!!

向上心・積極性! **自信がつく!**

夏の野外教室 クルージング体験
春の野外教室 みちのオートキャンプ場

スタジオレッスンも充実!!

スイミングと一緒に受講しよう!

発表会もあるよ!

礼儀正しく!・心と身体を鍛える空道教室
リズム感と美しい姿勢を身に着けよう! パレエ教室

リズムに乗って楽しく踊ろう!
ヒップホップ教室

マット・跳び箱 鉄棒いろいろな種目に挑戦! 体操教室

*ライブスポーツYouTube動画・情報誌もご覧ください!

↑YouTube QR ↑インスタQR

*メール配信サービスや、Instagramでもさまざまなお知らせを配信中! ぜひ登録してください!

初心者指導など50年余の経験に基づき、子供たちの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心を込めて指導にあたってまいります。

ライブスポーツ会長 佐藤 博美

【練習日の振替】 練習回数を確保しましょう

- ・その月の休んだ分はその月の枠内で、振替られます。
- ・4週目に休んだ分は翌月の1週目まで、振替られます。
- ・振替は週1回の方は1か月に2回まで週2回以上の場合は4回までとなります。
- ・振替予約をキャンセルした場合は再度の振替は出来ませんのでご注意ください。
- ・希望する練習日の前日(日曜は除く)の12時までに必ず予約してください。(前日以外は19時までの受付)

20級~11級 (進級テストで認定)

級	種目	基準内容	帽子	フット
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる		
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる	白	0
20-C	板キック	板キックのスタートができる、立てるようになる		
20-B	背浮	背浮で耳まで入れて浮けるようになる		
20-A	とびつき	とびつきができるようになる		
19-D	板キック	板キックが12.5mできるようになる		
19-C	25mH付板キック	板キックがリズムよくできるようになる	白	1
19-B	板キック	板キックが25mできるようになる		
19-A	板キック	板面キックで25mできるようになる		
18-C	もぐる	口までブクブクパー!ができるようになる	白	2
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐるようになる		
18-A	もぐる	頭までもぐるようになる		
17-D	もぐる	一人で進んで立てるようになる		
17-C	12.5mH付背キック	腰を伸ばしてキックできるようになる	白	3
17-B	背キック	力を抜いてキックできるようになる		
17-A	背キック	膝を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる		
16-B	けのび	フロアからフロアにいけるようになる	白	4
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる		
15-C	10mH付面キック	壁を叩いて面キックで進めるようになる	青	0
15-B	面キック	フラットから飛び込みが上手にできるようになる		
15-A	面キック	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる		
14-C	25mH付バックキック	背泳ぎのスタートができるようになる	青	1
14-B	バックキック	両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう		
14-A	バックキック	正しい姿勢で25mバックキックができるようになる		
13-D	ノーブレイクロール	入水の手が前に伸びるようになる	青	2
13-C	ノーブレイクロール	目線スタート、頭をつべんから入るようになる		
13-B	ノーブレイクロール	ノーブレイクロールで10m泳げるようになる		
13-A	ノーブレイクロール	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる		
12-D	25mH付背泳ぎ	手のタイミング良く出来るようになる	青	3
12-C	背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる		
12-B	背泳ぎ	体の横をかくて進めるようになる		
12-A	背泳ぎ	スタート、リズムよく泳げるようになる		
11-D	25mH付クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーパッドで呼吸できるようになる	青	4
11-C	クロール	姿勢が安定して泳げるようになる		
11-B	クロール	呼吸はリズム良く横向きでしよう		
11-A	クロール	グラストスタート、リズムよく泳げるようになる		

10級~1級 (各級のAは進級記録会で認定)

級	種目	基準内容	帽子	フット
10-D	25mクロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーパッドで呼吸できるようになる	緑	0
10-C	クロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる		
10-B	クロール	グラストスタート、リズム良く呼吸して泳げるようになる		
10-A	クロール	進級記録会に参加しよう		
9-C	25m背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	緑	1
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる		
9-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
8-F	25mバタフライ	板キックで両足をそろえてキック出来るようになる	緑	2
8-E	バタフライ	うねりながらキックが出来るようになる		
8-D	バタフライ	手のリカバリーは真っ直ぐ伸ばせるようになる		
8-C	バタフライ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
8-B	バタフライ	水中ドルフィンキック、リズムよく25m泳げるようになる		
8-A	バタフライ	進級記録会に参加しよう		
7-F	25m平泳ぎ	板キックで足の裏でキック出来るようになる	緑	3
7-E	平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでけろう		
7-D	平泳ぎ	ブル、キック後、よく伸びようになる		
7-C	平泳ぎ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
7-B	平泳ぎ	ひとかきひとり、リズムよく25m泳げるようになる		
7-A	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
6-C	50mクロール	50m泳げるようになる	黒	0
6-B	クロール	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
6-A	クロール	進級記録会に参加しよう		
5-C	50m背泳ぎ	50m泳げるようになる	黒	1
5-B	背泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
5-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
4-C	50mバタフライ	50m泳げるようになる	黒	2
4-B	バタフライ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
4-A	バタフライ	進級記録会に参加しよう		
3-C	50m平泳ぎ	50m泳げるようになる	黒	3
3-B	平泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
3-A	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
2-C	100m個人メドレー	100m泳げるようになる	赤	0
2-B	個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
2-A	個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
1-C	200m個人メドレー	200m泳げるようになる	赤	1
1-B	個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
1-A	個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
特-1	各種目	ライブからの挑戦状にチャレンジしよう!	黒	アビダ

*進級テストでAになった人は、次月の記録会に申し込みしよう

●営業時間/月~金 10:00~20:00
土 10:30~19:00
●休館日/日曜日・4/29~5/6・8/9~15

ライブスポーツ将監
http://www.livesports-swim.jp
〒981-3132 仙台市泉区将監4-29-1
TEL 375-3224 FAX 375-9426