

入会のしおり

あやべ健康プラザ  
株式会社 水 夢

あやべスイミングスクール

# 目 次

■ ごあいさつ	1
■ スイミングスクールについて	1
■ 水泳の効果	2
■ 守って頂きたいこと	3
■ 保護者の皆様方へお願い	3
■ 練習までの順序	4, 5
■ 何でもコーチにご相談ください	6
■ 各種手続きについて	
会員証について	7
入会金について	7
会費について	7
クラス変更について	7
休会・欠席について	7
退会について	8
進級テストについて	8
授業日程について	8
振替授業について	9
短期教室について	9
■ 進級基準表	10,11
■ スイミングスクール規約書	12,13

## ご あ い さ つ

この度は、スイミングスクールにご入会いただきましてありがとうございます。当スイミングスクールでは、水泳を通じて、“丈夫な身体と豊かな心の育成” を行う事を目標に致しております。

水泳は、全身運動であるため、基礎体力の養成に加えて、筋力や循環器および神経系統の発育・発達にきわめて効果のあるスポーツです。

手軽なスポーツですが、水泳は他のスポーツと違い、人から教わらなければできないという特徴をもっています。スイミングスクールは、健康増進・健康維持と青少年の健全な心身の育成を目的として、アメリカを中心に発達してまいりました。我が国ではさらに合理的なシステムに作り上げられ、今では全国各地に普及し、水泳人口も増加しつつあります。

また近年ではマスターズスイミングも普及し、いまや水泳は0歳児から、成人・婦人・お年寄りまでが気軽に楽しめるスポーツになっています。

一年中快適な条件で練習ができる、当スイミングスクールで、どうぞ ご家族ぐるみで末永く水泳をお楽しみ下さい。

株式会社 水 夢 社 長

## スイミングスクールについて

当スイミングスクールは、日本国内での水泳指導活動で得たものを基にした本格的な水泳指導施設として、優れた施設・優秀なスタッフ陣により、最新器具を使用して、体力作りはもとより会員の心身の健康管理にも万全を期して、妊婦・幼児・初心・成人・婦人・シルバー・選手の育成まで責任をもって指導致します。

尚、最良の環境で学んで頂けるよう、水質管理・室温・水温管理には細心の注意を払い他のスイミングスクールでは例を見ないシステムを実施し、出席チェックから会員個人々の資料管理まで、完璧な体制を取っています。施設・設備・指導の充実度、きっと会員様にご満足して頂けるものと思います。ご家族様の健康作り、コミュニケーションの場としてご活用頂ければ幸いです。

あやべ健康プラザ 支配人

# 水 泳 の 効 果

## ● 一般的な泳げることの長所

- ① 当たり前ですが、泳げることは、第1に安全であります。万一水難事故等で生命の危機に遭遇した時、生命を失うか失わないかの大きな分かれ目となります。
- ② 泳げた事による喜びと自信で生活の範囲が大きく広がりを見せます。行動の範囲の拡大だけでなく、ものの見方、考え方に大きな差を生みます。

## ● 健康維持・改善と体力強化に大きな効果

- ① 水泳は日常の生活であまり使わない全身の筋肉をほとんどムラなく使います。
- ② 水による皮膚刺激のため、新陳代謝を盛んにし、皮膚を若々しく丈夫に保ちます。
- ③ 水の粘性や水圧に対して身体を動かすことで、常に筋収縮が一定の制約を受けます。この作用により滑らかでしなやかな筋を育てます。
- ④ 水中では無重力に近い状況のため身体全体の筋を発達させ、非常にバランスのとれた筋の発達を促すようになります。又血管内の圧力が一定に保たれ、血行を盛んにします。
- ⑤ 心肺機能の強化と育成に役立ちます。

## ● 幼児期における水泳の効果

一般的に人間の成長の過程から言えば生まれて3歳までは脳の発達期3歳から5、6歳まではコーディネーションの発達期といえます。そしてこの期を通じていえることは関節の柔軟さ、心理的にはリズム感覚の形成、筋の発達、そして知覚の急速な拡大と言うことです。

これらの点で水泳は大きな効果を上げ、将来の人間形成上に大きな貢献をすることになります。

## ● エイジグループ水泳の効果

- ① 発育発達に応じた心身の訓練による優れた体育効果を発揮します。
- ② 各年齢に応じた心理的あるいは性格的形成を助長します。
- ③ 集団行動・規律・人間形成等社会性の習得に役立ちます。
- ④ 克己心・忍耐力・計画性・など高度な精神力を養成します。

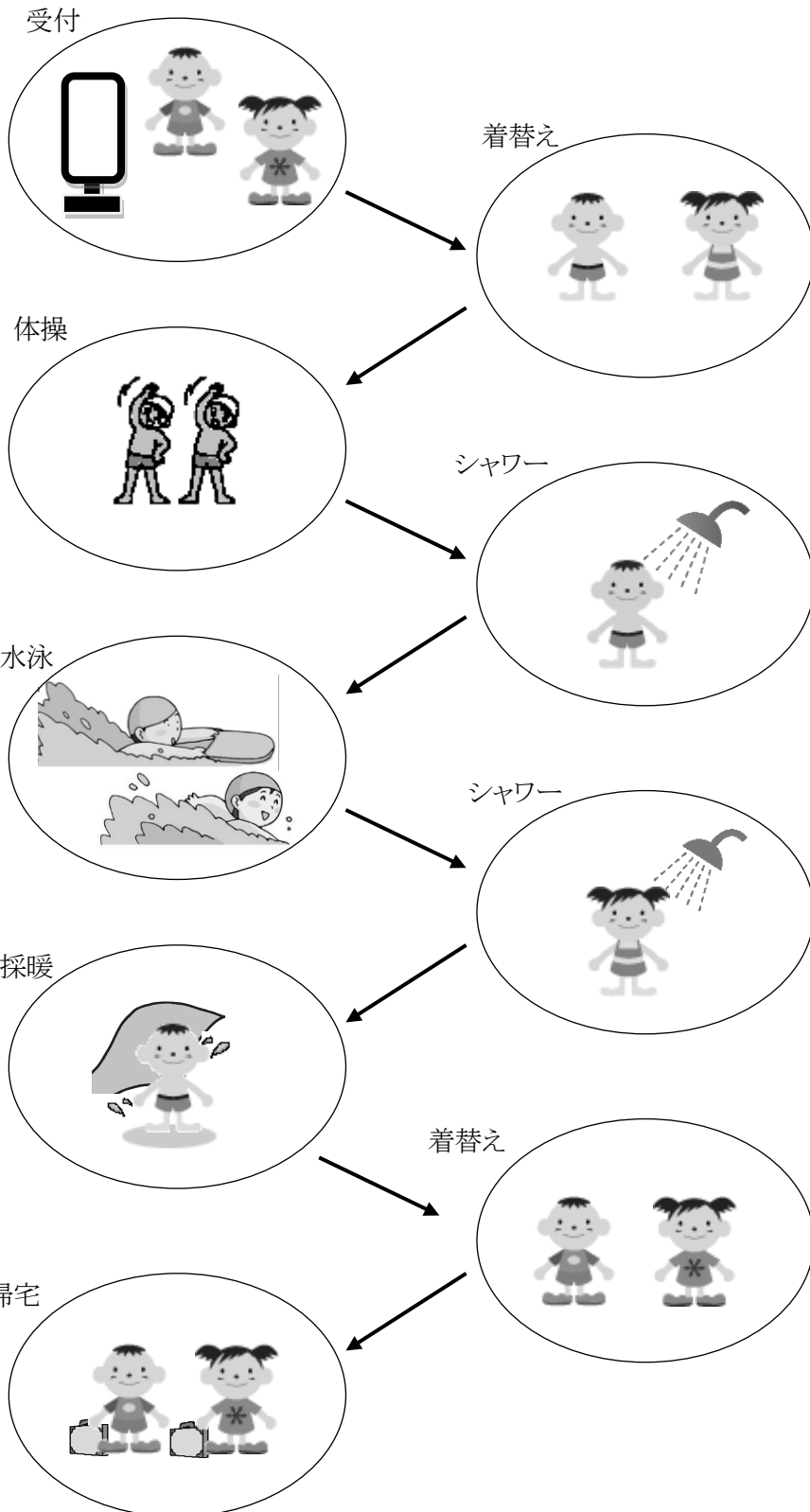
## 守って頂きたいこと

- (1) 早くからスクールに来て近くの道路で遊んだり、スクール内のロビーで走り回ったり、ロッカールーム内でふざけたりしないように、静に待ちましょう。
- (2) 自転車は所定の場所にきちんと並べて、カギをかけましょう。
- (3) ハダカでロビーや見学席を歩かないようにしましょう。
- (4) プールに入る前には必ずトイレに行きましょう。
- (5) 化粧・整髪料は良く落としてからプールに入りましょう。
- (6) 事故防止のために、指輪・ピアス・ネックレス・ブレスレット・等アクセサリーは、はずしましょう。
- (7) 勝手に飛び込んだり、泳いだり、他人を突き落としたり、ふざけておぼれる真似をしたり、その他コーチの指示のないことをするのはやめましょう。
- (8) プールサイドを走ったり悪ふざけをしたりしないようにしましょう。
- (9) ビート板やヘルパーは必ず自分で準備し、後始末をしましょう。
- (10) スポーツマンシップに則り礼儀正しくハキハキとしましょう。

## 保護者の皆様方へお願い

- (1) 水泳は非常に健康に良いスポーツですが、反面非常に激しいスポーツでもあります。食事・睡眠・健康には充分気をつけて参加してください。
- (2) 陸上トレーニング及びプールでの水泳トレーニングは一切コーチにお任せ下さい。
- (3) 当スクールでは、授業中の保護者の皆様方のご見学はプールサイドでは一切できません、見学席よりご覧下さい
- (4) 本質的に子供さんは水遊びが好きです。水を怖がる子供さんや嫌がる子供さんは、長い目で見て、お子様がのびのびと練習できるようご配慮下さい。
- (5) お子様には、目標・目的を持たせ、それを最後までやり遂げる事ができるよう、自主性を重んじて見守ってあげて下さい。
- (6) 衣服や持ち物には必ず名前を記名下さい。又、不必要なお金や物を持たせないようにして下さい。
- (7) お子様には物を大切にする習慣を身につけさせて下さい。

練習までの順序



- ①忘れ物のないように時間に余裕をもって来て下さい。スクールへの行き帰りの交通には十分気をつけて、交通ルールを守って下さい。
- ②練習開始の時刻は各クラスとも決められていますので、遅れないようにして下さい。  
(遅刻されてもお休みしないで来て下さい)受付では、大きな声であいさつをしましょう。
- ③受付に設置してあるモニターで顔認証を行います。
- ④下足箱にクツをきちんと入れ、ロッカー室で水着に着替えバスタオルを持って採暖室に入り、バスタオルを置き静に待って下さい。  
貴重品・貴金属・現金などは各自で責任を持って保管して下さい。(ロッカーはカギを掛けキーはコーチに預けて下さい)
- ⑤プールサイドで連絡事項、準備体操を行い、シャワーをよく浴びプールサイドに集合して下さい。プールサイドは絶対に走らないようにして下さい。
- ⑥水泳練習は各自、担当コーチの指示に従って下さい。練習プログラムは泳力級別に別れております。
- ⑦練習が終われば洗眼し、シャワーを浴びます。
- ⑧採暖室に入り、体をよくふいて(特に髪の毛)、暖まってから出ましょう。ロッカー室で着替え、忘れ物がないかよく確かめてから帰りましょう。
- ⑨寄り道をせずまっすぐ家に帰りましょう。  
送迎バスを利用の会員は乗り遅れのないように注意して下さい。

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>※ 持ち物には必ず名前を書きましょう</li><li>※ 水着は、お子様はスクール指定水着<br/>大人の方で男性は競泳用水着<br/>大人の方で女性は素材がナイロンの水着</li><li>※ ゴーグルはプール用を使用して下さい。</li><li>※ 水泳帽(キャップ)を必ずかぶりましょう。お子様は指定キャップ</li><li>※ 付き添いの保護者の方は、所定の見学席より練習をご覧下さい。<br/>プールサイドへのご入場はできませんのでご了承下さい。</li></ul> |
|---|

## 何でもコーチにご相談下さい

スイミングスクールでは一貫して、統一された内容に従い、泳力別・ブロック別・担当コーチ制をひいておりますので、次のような時は遠慮なくコーチまたは受付へご相談下さい。

- ①コースを間違えたり、どのクラスに入ったらよいかわからない時
- ②わからないこと、困ったことが起こった時
- ③遅れて来たり、都合で早引きをする時
- ④寒くなったり、気分が悪くなった時
- ⑤ケガをした時
- ⑥練習中にトイレに行きたくなった時
- ⑦お金をなくして帰りの交通費がない時
- ⑧落とし物をした時(受付)
- ⑨ものがなくなった時(受付)
- ⑩忘れ物を見つけた時(受付)
- ⑪人の物と間違えた時、間違えられた時(受付)
- ⑫バスの中、または、スクール内でおどかされたり、いいがかりをつけられた時

より良い指導をするには多くの情報が必要となります。お気づきの点、疑問点等がございましたら、ご遠慮なしに受付へおたずね下さい。



## 各種手続きについて

### ● 顔認証システムについて

- ①入会時に顔写真を撮影します。
- ②会雷管時に受付で顔認証をしてください。画面に名前が出たら認証完了です。  
※顔認証は入館時のみ行ってください。

### ● 入会金について

入会希望者は決められた入会金を入金手続きと共に収める。尚入会金は入会時のみで退会時まで有効です。退会時に返金する事はありません。  
再入会の場合入会金は再度必要となります。

### ● 会費について

- ①月会費は、定められた料金を指定金融機関の、会員の預金口座から、毎月末日に自動引き落としにて徴収させていただきます。
- ②指定日に自動引き落としできなかった場合は、受付に直接入金して頂きます。会費が変動(退会・クラス変更・休会)した場合の調整も受付にて行います。

### ● クラス変更について

- ①練習の時間や、曜日の変更を希望される場合は、19日までに受付に『クラス変更届け』と手数料540円を添えてご提出下さい。  
コーチからの指示によりクラス変更される場合、手数料は不要です。
- ②各クラスは定員を厳守しておりますので、希望されるクラスの変更が遅れる場合がありますのでご了承下さい。
- ③会費に変動がある場合受付において精算します。

### ● 休会・欠席について

- ①病気、その他の理由で休会される場合は、必ず休会届けを19日までに受付へご提出下さい。電話での受付は致しません。
- ②休会は1カ月組単位とし、規約に従い休会費として1カ月に1,080円を指定口座より徴収させていただきます。
- ③休会届け提出が遅れて、月会費入金済みの場合は返金できません。
- ④1日単位の欠席の場合の連絡は、web 振替アプリから行ってください。  
※送迎バスをご利用の方の欠席は必ず電話にてご連絡下さい。

## ● 退会について

- ①退会される場合は、退会届けを19日までに受付までご提出下さい。電話での受付はできません。
- ②月会費長期(3カ月)未納の場合、退会処理させて頂く事もあります。  
(規約退会)

## ● 進級テストについて

- ①会員様の練習の成果を確認すると共に、練習の意欲を高めるために、進級テストを行っております。
- ②スクールカレンダーの○印のついた日が進級テスト日です。週2回コースの会員は毎月、週1回コースの会員は2カ月に1度のテストとなります。
- ③進級は、進級基準によります。
- ④進級テスト日に欠席の場合は進級できません。
- ⑤進級テスト結果は合格者に、級認定シールをお渡し致します。入会時にお渡した認定証の所定の箇所にシールを貼って下さい。
- ⑥合格者は次月組より、合格級のクラスで練習をしていただきます。

進級テストは競争ではなく、上達度を調べお子様の励みにするためのものであり、かつ不合格の場合には次回よりどの練習を重点的にしたら良いかを見い出すためのものです。又進級テストの対象とするコースは幼児・学童コースのみで、その他のコースは実施致しません。

## ● 授業日程について

- ①毎週金曜日は全館休館です。日曜・祝祭日関係なく営業しております。  
(時間帯が変わりますので掲示物を注意下さい)
- ②各月組の授業を、4週制(月組28日)で実施しております。通常のカレンダーと異なりますので、ご注意ください。
- ③年末年始・盆は全館休館です。天災地変により休館することもあります。  
(警報発令時は学校に準じ、その旨 LINE 配信します)

● 短期教室について

春・夏・冬休みを利用して、短期教室を開催致します。特に週1回コースの会員様や、休み期間を利用して集中練習を行いたい会員はご参加下さい。

※会員様は進級テストを受けることができます。

● 振替制度【web 振替アプリ】

①短期間の病気・けが・学校・地域の行事などで休まれ、皆勤出席できない会員のために、振替制度がございます。

②振替は希望日の前日までに web 振替アプリにて入力してください。

週2回練習の会員は翌月組末までに2回、週1回の会員は翌月組末内に1回振替がご利用になれます。

振替を次の月に持ち越すことはできません。(最終週欠席の場合のみ、翌月の第1週まで振替可能です。)

● テスト申請制度

テスト日をやむを得ない理由で欠席する場合、テスト申請用紙を記入していただくことによって、テスト日翌週のレッスンにてテストを受けることができます。テスト申請用紙はテスト日翌週のレッスン日までに提出してください。

## スイミングスクール進級基準表

コース	級	水 泳 能 力
幼 児	メダカ	泣かずにプールに入れる。水浴びができる。
	カニ	シャワーを浴びられる。ブクブクパーができる。
	カメ	セフティー歩行ができる。顔つけができる。
	カエル	ボビングができる。補助背面浮きができる。
	ラッコ	もぐってリング取りができる。背面浮きができる。
	アヒル	伏し浮きができる。板キック10Mができる。
	ペンギン	板キック25Mができる。けのびキック5Mができる。
	サカナ	ヘルパー付背面キック10Mができる。ノーブレイクロール5Mができる。
	イルカ	ヘルパー付クロール25Mができる。ヘルパー付背面キック25Mができる。
	クジラ	ヘルパー付き背泳ぎ25Mができる。

級	客観的泳力	主観的技能	練習中チェックすべきマナー
6	バタフライで25m 完泳	正式スタート、腕のリカバー動作、ドルフィンキック	自主的に練習し、目下の面倒もよくみる。
7	平泳ぎで25m 完泳	正式スタート、水中一かき、頭、足のかえし	ごまかしやいんちきをしない。
8	クロールで25m 完泳	正式スタート、呼吸	練習用具の準備・整理・後片づけなどを進んでやる。
9	背泳ぎで25m 完泳	正式スタート、腕のリカバー動作	正しいことば使い
10	背泳ぎキックで50mを2分以内 (ヘルパー1個)	腕を頭上にのぼす。腰をのぼす	コーチにもんくを言わない。弱音をはかない。
11	クロール板キックで50mを2分以内 (ヘルパー1個)	あごを水面につける。肘も腰ものぼす。	スタートの合図でただちに練習をはじめられる。
12	浮付クロールで25m 完泳 (ヘルパー2個)	呼吸、腕のリカバー動作	整列や体操をキチンとやる。順番や組み分けを守る。
13	浮付背泳ぎで25m 完泳 (ヘルパー2個)	腕のリカバー動作	コーチの指示によく従う。
14	浮付背面キックで25 完泳 (ヘルパー3個)	腰をのぼす	コーチのいうことをよく聞こうとする態度。
15	浮付板キックで25m 完泳 (ヘルパー3個)	腰をのぼす	

原則として15級から6級までは、必ずその下の級に合格しなければ受けることができない。

ただし特別の場合、コーチが認めれば、11級から受けることができる。

テスト会における出場制限は、1級から15級までは、コーチが特に認めた場合以外は、1日1種目とする。

級	女 子														
	10 才 以 下					11 ～ 12 才					13 ～ 14 才				
	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50 m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー
1					～ 2:20.0					～ 2:00.0					～ 1:50.0
2				～ 1:20.0				～ 1:12.0						～ 1:06.0	
3			～ 1:15.0				～ 1:12.0					～ 1:10.0			
4	～ 1:05.0					～ :50.0					～ :48.0				
5		～ 1:10.0					～ 1:05:0					～ 1:03.0			

級	男 子														
	10 才 以 下					11 ～ 12 才					13 ～ 14 才				
	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50 m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー
1					～ 2:10.0					～ 1:55.0					～ 1:45.0
2				～ 1:20.0				～ 1:04.0						～ 1:00.0	
3			～ 1:15.0				～ 1:10.0					～ 1:06.0			
4	～ 1:05.0					～ :47.0					～ :45.0				
5		～ 1:10.0					～ 1:03:0					～ 1:00.0			

6 級資格者またはそれ以上の泳力をもっている者でなければ 5 級以上は与えない。  
5 級から 1 級までは、必ずそれ以下の級に合格してからでなければその級を与えない。  
5 級以上は競泳規則を厳格に適用する。

# あやベスイミングスクール規約

(名 称)

第 1 条 本スクールは、あやベスイミングスクール(略称あやベSS)と称する。

(位 置)

第 2 条 本スクールは、京都府綾部市青野町西馬場下27-2  
あやベ健康プラザ内に置く。

(運営主体)

第 3 条 本スクールは、株式会社 水 夢 が運営する。

(目 的)

第 4 条 本スクールは、教育的配慮のもとに専任コーチ制による一貫した水泳指導を行い、水泳に対する正しい理解と関心を深め、併せて健全な心身の育成を図り、スポーツの振興おも図る事を目的とする。

(内 容)

第 5 条 本スクールは、あらゆる年齢層に対応した、水泳の初歩、育成指導、競技水泳、水泳に関する知識講習を行い、各種競技会、国内交流、海外遠征に参加し、水泳の普及を行う。

(入会資格)

第 6 条 本スクールに入会できる人は、各コース別に定められた資格に該当し、本スクールの趣旨に賛同された人とする

(入 会)

第 7 条 入会希望者は下記の書類に必要事項を記入し、捺印の上入会金を添えて提出する。

- 1.入会申し込み書(健康申告書)
- 2.預金口座振替依頼書
- 3.内科検診診断書(本スクールが必要とした場合)

入会希望者は、健康申告書の記入内容の結果、医師の診断が必要な場合は、練習開始までに医師の検診を受けなければならない。

その結果、不相当と認められた場合は、入会を認めない。

(指導日時)

第 8 条 会員は、各コース毎に定められた曜日・時間内で指導を受ける事ができる。

(指導内容)

第 9 条 本スクールは、各クラスに応じた指導内容を定め、その指導内容は、コーチ会議において決定する。

(入会金・月会費)

第 10 条 会員は、入会金の他に定めるコース別月会費を入金しなければならない。

入会金は退会時まで有効、ただし退会後においても返金しない。

一旦入金された入会金・会費は理由のいかんを問わず返金しない。

(入金期限)

第 11 条 入会金は、入会申し込み時に入金し、月会費は初月度のみ入会時の現金で入金、その後は指定金融機関より自動引き落としにより毎月 末日に入金する。尚、クラス変更等により会費に変動が生じた場合には、受付にて調整する。(引き落とし日が、土曜、日曜、祝日の場合は前営業日に引き落とすものとする。)

(休会・退会)

第12条 休会(月組単位で連続して1カ月以上休む場合)希望の会員は所定用紙に必要事項を記入し、前月19日までに本スクール受付まで届け出しなければならない。(休会費1ヶ月1,080円)

退会・当月末において退会希望する会員は、所定用紙に必要事項を記入し、退会する月組の19日までに本スクール受付まで届け出なければならない。

(資格喪失・規約退会)

第13条 会費の滞納、無届けで3ヶ月以上会費入金が滞った時。

無届けで3ヶ月以上休んだ人。

会員の資格を失います。(入会金の返金はしない、ただし会費滞納月会費についてはお支払いいただきます)

(健康管理)

第14条 会員は、眼病及び伝染性疾患ならびに水泳を禁じられる病気にかかった場合は、その旨をすみやかに本スクールに届け出、必要な処置をとるものとする。

本スクールは、会員の健康上の異常を発見した場合、必要に応じて会員に対し、休会または退会を勧告することがある。

(休業日)

第15条 本スクールは、会場整備その他のやむを得ない理由により休業することがある。

天気予報等で、警報が出た場合、小中学校に準じ臨時休館する場合がある。

(会員の遵守事項)

第16条 会員は下記の事項を厳守しなければならない。

1. 会場内ではコーチ及びスタッフの指示に従い、ルールを守ること。
2. 秩序を守り本スクールの目的に添うよう努力すること。
3. チームワークを守り全員協力し、楽しくまじめなスポーツマンらしい行動をすること。

(表彰)

第17条 会員の中より進級、記録、マナーの点ですぐれた会員をコーチ会議の推薦により表彰する。また無欠席の場合、皆勤賞を表彰する。

(進級テスト)

第18条 会員は、本スクールが随時行う進級テストを受けることができます。

(除名)

第19条 会員が下記の事項に該当する場合は、除名することがある。

1. 本スクールの目的、規則に違反した場合。
2. 本スクールの名誉を傷つけまたは秩序を乱した場合。

(管理責任)

第20条 本スクール内においてコーチ、スタッフの指示、及び会員規則に従わないで発生した生命身体に対する事故・盗難その他の物的事故については一切責任を負わないものとする。

(改廃等)

第21条 本規約の改廃並びに定めのない事項については、必要に応じて株式会社 水夢 が、これをさだめるものとする。

(発行)

第22条 本規約は、平成15年7月1日より発効する。

ご入会にあたり、次のものをお渡しいたしましたので、ご確認ください。

1)入会のしおり 2)スクールカレンダー

この入会のしおりは、必ずお読みになり、大切に保存してください。

ユニフォーム等用意はお済でしょうか。

○水泳帽は、前面に大きく名前を書いてください。コーチが名前を呼びやすくなります。

○水着・タオル・バッグ・ゴーグルなどにも必ず記名してください。

忘れ物がよくありますが、名前が書かれていないと見つからない場合があります。持ち物には必ず名前を書いてください。