

令和7年度 八雲町温水プール水泳・水中運動等トレーニング教室 開催要項

趣 旨 町民の健康・体力づくりの保持増進と子どもの規範意識の醸成を図るため、水泳水中運動等の教室を開催し、生涯スポーツの振興を図る。

主 催 八雲町教育委員会（体育課）

開催期間 1) 令和7年5月17日、18日、24日（実施内容⑥）
2) 令和7年5月20日～令和7年7月25日 毎週火曜日から金曜日（実施内容①～⑤）
ただし、次の期間は除く。（6/17～6/20、7/1～7/4）

実施日数 35日（7種目17教室 全146教室）

所要時間 受講コース①～⑥ 45分間／教室、⑦ 30分間／教室

会 場 八雲町温水プール ほか

講 師 （株）オカモト スポーツクラブ JOYFIT24LITE 函館海岸町 インストラクター

参加対象 年長児、小学生、一般成人

受講コース及び実施内容

- ① 年長児メダカ A・B（定員各6名）
- ② 小学生メダカ A～D（定員各12名）ある程度泳げるレベルを目標とする。
顔付け、ブクブクパー、バタ足、蹴伸び、息継ぎ、潜水、ビート板等を使用 ほか
- ③ 小学生クロール(初級) A～D（定員各15名）25m 完泳を目標とする。
年長児・小学生メダカをクリアしている若しくは鼻からブクブクや蹴伸びができること。
- ④ 小学生クロール(初級+) E～H（定員15名）25m 以上の完泳を目標とする。
クロールのほか 12.5m 以上の平泳ぎ、背泳ぎ、10m 程度のバタフライキックほか
- ⑤ 成人アクアビクス（定員30名）BGM に合わせて水中で体脂肪燃焼系有酸素運動を行う。
- ⑥ 成人ボディアク&体幹 TRA（定員20名）全身のストレッチングや体幹トレーニングを行う。
- ⑦ 3日間特別プログラム（一般成人受講者限定） 有酸素運動、レジスタンストレーニング、ストレッチ ほか

開設期間： 水泳・水中運動等トレーニング教室 5/20～7/25（6/17～6/20、7/1～7/4は除く）
特別トレーニング教室（3日間限定） 5/17、5/18、5/24

《タイムテーブル》

曜日 時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 5/17、5/24	日曜日 5/18
15:00～ (45分)	【年長児】 メダカ A	【年長児】 メダカ B	【小学生】 メダカ A	【小学生】 メダカ B	【成人】 / プール&体育館 アクアビクス&水泳教室	【成人】 / 体育館 有酸素&レジスタンスTRA
16:00～ (45分)	【小学生】 メダカ C	【小学生】 メダカ D	【小学生】 クロール(初級) A	【小学生】 クロール(初級) B	15:30～ (30分) アクア 16:15～ (30分) 水泳 簡単ストレッチ	10:00～ (30分) 10:45～ (30分) 11:30～ (30分)
(休憩90分)						
18:15～ (45分)	【小学生】 クロール(初級+) E	【小学生】 クロール(初級+) F	【小学生】 クロール(初級) C	【小学生】 クロール(初級) D	18:00～ (30分) 18:45～ (30分)	13:00～ (30分) 13:45～ (30分)
19:15～ (45分)	【成人】 ボディアク&体幹TRA	【小学生】 クロール(初級+) G	【小学生】 クロール(初級+) H	【成人】 アクアビクス	19:30～ (30分) 20:15～ (30分)	14:30～ (30分)

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を漏れなく記入し、期限までに総合体育館内事務室へ申し込む。なお、受講料及び保険料の支払いは、受付期間内に済ますこと。
※電話での申込みは不可とする。

申込期限 令和7年5月7日（水）20:00

料 金 受講料（小学生 800 円、一般成人 1,600 円）
保険料（小学生 800 円、一般成人 1,850 円、但し 65 歳以上 1,200 円）
（※下記申込書は、A4 サイズ規格とし、年長児用及び小学生用は別葉とする）

令和7年度 温水プール水泳教室 参加申込書				年長児用 小学生用	
ふりがな		性 別		所属先（幼稚園・保育園・小学校）	
氏 名		男・女		幼稚園・保育園 小学校(年生)	
生年月日		平成 年 月 日生まれ 令和 年 月 日生まれ		年齢	歳
住 所		〒 八雲町		保護者名	
電話番号		TEL () -			
ご希望の教室 (それぞれ教室名を 記入してください)		第1希望		第2希望	
泳力申告 (Oで囲んでくださ い)		・はじめて ・水が怖い ・顔をつけられる ・頭まで潜れる ・けのびができる（浮くことができる） ・鼻からブクブクができる ・けのびが3秒程度できる（浮くことができる） ・ビート板キックができる ・10mまでなら泳げる ・15m以上泳げる ・25m以上泳げる ・クロールで50m泳いでみたい			
料 金		受講料 800円 + 保険料 800円 = 1,600円			
☆抽選番号 小学生 ー 年長児 ー		☆領収印			

申込者控え（兼）領収書

氏 名

◎ご希望の教室
第1希望
第2希望
第3希望

☆抽選番号
小学生 ー
年長児 ー

料金（受講料・保険料）

一金 1,600円也

※受付印（日付印）で領収印といたします。

※ 申込者控えは領収書となります。受講決定者による受講料納入時に必ず持参してください。

令和7年度 水中運動等トレーニング教室 参加申込書				成 人	
ふりがな		性 別			
氏 名		男 ・ 女			
生年月日		平成 年 月 日生まれ		年 齢	歳
住 所		〒 八雲町			
電話番号		TEL () -			
ご希望の教室 (希望する教室に Oをつけてくださ い)		・成人ボディケア 体幹トレーニング ・アクアビクス ※ どちらの教室も受講される方は、受講料3,200円（1,600円×2教室）をお支払い いただきます。 ★3日間の特別プログラムは、上記教室の受講者に限ります。			
料 金		65歳未満 受講料 1,600円× 教室 + 保険料 1,850円 〃 (特プ) 200円× 日分 65歳以上 受講料 1,600円× 教室 + 保険料 1,200円 〃 円 (特プ) 200円× 日分			

領 収 書

様

受講料 (1,600円 × 教室)	円
〃 (特プ) (200円 × 日分)	円
☐ 成人ボディケア・体幹トレーニング ☐ アクアビクス ☐ 3日間の特別プログラム (任意参加)	
保険料 (65歳未満)	1,850円
保険料 (65歳以上)	1,200円
合 計	円

但し、令和7年度水中運動等トレーニング教室受講料及びスポーツ安全保険料と
して上記金額を領収いたしました。
令和7年 月 日
八雲町教育委員会 教育長 西田 浩人

《申込完了後の対応》

申込完了後、下記により公開抽選を行い、受付を開始します。

抽選日時 令和7年5月9日（金）15:00 ～

抽選会場 八雲町総合体育館 1F 研修室

受付期間 抽選後 ～ 令和7年5月13日（火）20:00

受付時間 火曜日、金曜日、土曜日 9:00～20:00、日曜日、月曜日 9:00～16:00

受付場所 八雲町総合体育館 窓口

そ の 他 1) 抽選結果により、ご希望に添えない場合があります。
2) 決定した受講コースは、他人に譲渡することはできません。

問合せ先 八雲町教育委員会 体育課（八雲町総合体育館内）
電話（0137）62-2141 FAX（0137）62-2142