

---

# 城南ドルフィン

<教室案内>



---

品川区中延地域で30年以上活動している水泳サークルです。

荏原文化センター温水プールを利用して、  
毎週火曜・木曜・金曜に定例練習を行っております。

# 教室概要

## ～開催場所について



### ■ 品川区荏原文化センター温水プール

〒142-0053 品川区中延1-9-15

東急池上線荏原中延駅より徒歩5分

東急大井町線中延駅より徒歩10分

**品川区区営のプールを半面(3コース)貸切り、  
練習を行なっております**

### ■ 品川区社会教育関係団体に登録しております。

#### 登録団体の基準

- (1) 自主的、主体的に運営され活動している団体であること。
- (2) 継続的かつ計画的に社会教育(学習や趣味、スポーツ、レクリエーションなど)を行うことを目的としていること。
- (3) 営利活動、政治活動、宗教活動を行わない団体であること。また、公序良俗に反する活動をしないこと。
- (4) 構成員が5人以上で、半数以上が区内に在住または在勤、在学していること。
- (5) 原則として、代表者が区内に在住または在勤、在学していること。
- (6) 主たる活動の場および連絡先を区内に有すること。
- (7) 少年少女団体は、15歳(中学生)以下の会員で構成する子ども会等で、育成者・責任者がいる団体とします。

### ■ 荏原水泳連盟に加盟しております。

- (1) 城南ドルフィンが荏原水泳連盟に加盟しています。
- (2) 荏原水泳連盟は、荏原文化センター温水プールを利用している11のサークルで成り立っています。
- (3) お互いの情報交換や、館との懇談などを行っています。
- (4) プールの利用環境を維持そして前進させていくための連盟です。
- (5) 春(3月)と秋(11月)の年2回開催される連盟主催の水泳記録会に参加しております。

# 教室概要

## ～開講クラスについて



曜日	時間	開講クラス	対象者	内容
火曜日	18:20～19:50	児童	4歳～中学生	初めてプールに挑戦。初めてプールに入る水慣れから段階的に水泳の基礎練習を行ないます。 4種目完泳を目標に練習します。
木曜日	18:20～19:50	児童	4歳～中学生	初めてプールに挑戦。初めてプールに入る水慣れから段階的に水泳の基礎練習を行ないます。 4種目完泳を目標に練習します。
金曜日	18:00～19:15	児童	4歳～中学生	初めてプールに挑戦。初めてプールに入る水慣れから段階的に水泳の基礎練習を行ないます。 4種目完泳を目標に練習します。
		成人 (水中ウォーキング)	高校生以上	今までプールや水泳と無縁だったという方、長年スポーツから遠ざかって体力が低下しているという方・・・ 水中運動・水中歩行プログラムにて体力増進を図ります。
		成人	高校生以上	OL、サラリーマンの方々、 『1日の疲れは水泳で解消！！』 水泳を通じて心身のリフレッシュを図ります。
		障がい者	---	生徒2人に対し、指導員1名を配置し、ほぼマンツーマンに近い体制の中、指導を行っております。

# 教室概要

## ～水泳指導について

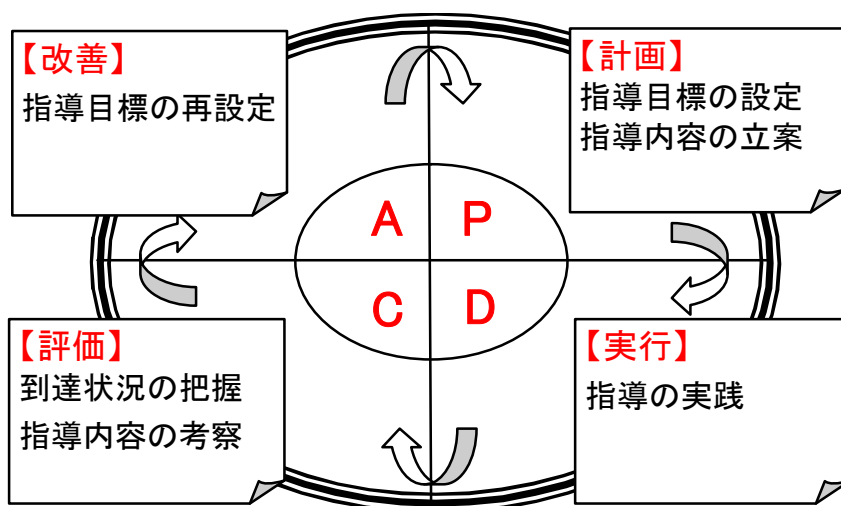


### ■ 児童クラスについて

- 初級(水慣れ) A・B、中級、上級、個人メドレーA・Bのクラス編成をしております。

泳力クラス	☆目標☆
初級A	ひとりで潜れる。ひとりで浮ける
初級B	けのびバタ足5Mができる。背浮きができる。
中級	クロール25M泳げる。背泳ぎキック13M泳げる。
上級	平泳ぎ25M泳げる。背泳ぎ25M泳げる。
個人メドレー(コンメ)A	バタフライ25M泳げる。
個人メドレー(コンメ)B	個人メドレー100Mが泳げる。

- PDCAを実践し、水泳指導にあたっています。



**Plan** 計画を立てる  
**Do** 実行する  
**Check** 評価・検討する  
**Action** 改善策を講じる

# 成人クラスについて



## 健康づくりのご支援をいたします。

約40年前、プールのある小学校は、ごくわずかでした。テニスやゴルフなんて一部のかぎられた人たちのすること。「ジョギング」なんて言葉すらなかった。スポーツは本当に限られた人たちのものでしかなかったと思います。でも今は違います。手軽に誰もがスポーツをできるようになりました。約40年前、成人病(生活習慣病)にかかる人達はどのくらいいたか？ 飽食の時代と言われる現代・・・

現在、運動(スポーツ)は一部の人間だけでなく、万人のものとなりました。情報の多様化、ストレス社会、食の変化等による健康への意識が高まっています。ドルフィンは、成人の方々が何を望んでいるかを知って、そのことに答えようとする姿勢と、努力が必要だと考えています。

### マスターズ水泳のキーワード 9 ～引用「日本マスターズ水泳協会主催大会プログラム」より

このキーワードは日本水泳連盟の医科学委員会日本水泳ドクター委員会によって中高年の方に、安全に楽しくマスターズ水泳に取り組んで貰うように作られたものです。成人の方々の水泳に対する思いは様々です。ドルフィンでは会員皆様のニーズにあわせ指導を行なっております。

#### マ マイペースでゆうゆう大きなストローク

せかせかした泳ぎでテンポを上げるのではなく、ゆっくり大きな腕の掻きで体全体で泳ぎましょう

#### ス 進んで受けようメディカルチェック

見かけは健康そうでも体の中に異常や病気が潜んでいる事があります。水泳の前に定期的に1年に1回は健康診断をうけましょう。

#### タ タイムより、楽しい水泳健康づくり

タイム、順位、成績に拘るとつい無理をしたり、仲間に同じようなトレーニングを強制したり、恨みや愚痴をこぼし、だんだんと嫌になり、苦痛になって、人間関係もまずくなります。一秒遅くても1位でなくても、おらかな気持ちで泳ぎましょう。

#### ア 頭を使って泳ぎの工夫

水泳は体ばかりでなく、頭も使います。どんなふうにしたら楽に泳げるだろうか？腕の掻き方をちょっと工夫しよう、上手い人の泳ぎを研究しよう、等と脳も刺激しながら取り組みましょう。

#### ズ ずっと前の若さと力はあてにせず

若い時は気力も体力も旺盛でした。20歳台を100とすると体力はおおよそ1年に1ポイント程度衰えます。スイムキャップやゴーグルを付けてプールに入るとつい自分の年齢を忘れがちになります。あくまでも自分の年齢と実力に適した泳ぎに徹しましょう。

#### す 睡眠・食欲・体調チェック

健康な人でも体調は日によって違うものです。睡眠不足、二日酔い、風邪等、泳ぐ前に体調を自分で確認しましょう。

#### い いつもの練習あってこそ、楽しいレース

どんな名人でもレースに出るのはそれなりの練習を積まないと途中でダウンしかねません。レース前には最低一ヶ月の練習を。

#### え エイ！ ここで退く勇気が大人の選手

中高年が頑張り過ぎると事故の元、ダメだと思ったら潔く退いて調子の良い時に挑戦しましょう。

#### い いい笑顔、気力も充実輝く高年

水泳は裸の付き合いです。素適な仲間が増えてプール外でも何の計算、思惑のいらぬ語らいができます。まだまだ、長い人生。活力が湧いてくるでしょう。

# 年間行事



定期練習のほか、年間を通じ各種行事があります。会員間の親睦にもなりますし、サークルの雰囲気づくりや活気にもつながります。

## ■ 海の合宿

- 7月の最終週日曜・月曜の1泊2日にて行なわれる城南ドルフィン年間最大行事です。
- 京急三浦海岸駅よりバス20分。東京近郊では穴場中の穴場。大浦海岸で行います。
- 1時間遠泳をはじめ、海での泳ぎを覚えます。
- 4歳から大人まで総勢60名強が参加します。

## ■ クリスマス会

- 12月に会員全員が参加し、クリスマス会を行ないます。  
ゲーム、指導員の出し物など楽しい1日を過ごします。

## ■ 水泳記録会

- 春(3月)、秋(11月)荏原水泳連盟主催の記録会に参加します。
- 春(5月)、秋(10月)品川区所在のシングクラブ主催の水泳記録会に参加します。

### 年間行事(予定)

2月 スケート交流会

3月 荏原文化センター／センター祭り フリーマーケット参加  
荏原文化水泳連盟春季水泳記録会

6月 ハイキング

7月 海の合宿(1泊2日)

11月 荏原文化水泳連盟秋季水泳記録会

12月 クリスマス会

# 補足説明



## ■ 体験入会を随時実施しております。

- 教室参加について無料体験を随時実施しております。  
教室体験後、入会を検討することが可能です。

## ■ ホームページを開設し、日程、行事の案内を随時更新しております。

- 検索サイトYahoo、Googleにて「城南ドルフィン」を検索すると上位に掲載されます。
- ホームページアドレス <http://www.jonandolphin.net>

城南ドルフィン

検索

クリックしてください

(お問合せ先)

城南ドルフィン事務局 伊藤

TEL: 03 (3762) 0266

[itou-go@jonanhoken.gr.jp](mailto:itou-go@jonanhoken.gr.jp)