



## 1. 理 念 “飛込を学ぶ”

無限の可能性を有する小中学生にとって①夢中になれるものを獲得すること②競技スポーツに親しむことは、好奇心旺盛な青少年の健全育成に繋がるだけでなく、その後の心身の成長に大きな影響を及ぼす。本コースでは、飛込の特性を生かした体づくり、運動感覚の練磨、リズム感の育成、自信や誇りの獲得などを自然に楽しく体得していく。

また、短期間、短時間で達成感を積み重ねることができる飛込では、目標や苦難に対し、「勇気を出して一步踏み出す」「挑戦し続ける」など、個の行動力を育むことに貢献する。

なお、本コースは、飛込の普及、タレント発掘および、Athlete Course への足がかりとしての役割も担う。

## 2. 方 針 (1) 飛込基礎の習得

・棒飛び、入水、半回飛びを基礎の軸とし、個々のレベルに応じた演技を磨いていく。

### (2) 1群（前飛込）～6群（逆立ち飛込）までの習得

・競技会への出場を目標に演技種目を段階的に習得していく。

### (3) 段階指導

・当センター独自の段階指導「DIVING STEP 30」に基づき、基礎から段階的に様々な飛込の上達を目指す。

### (4) 安全面の確保

①水深の深いプールで落ち着いて泳げる泳力を確認。

②飛び込む際のルールと規律を遵守させ、スタッフの指導が完全に行き届くよう徹底。

③会員一人一人が順番に飛込を実施し、スタッフは一人一人順番に指導。

（会員が同時に別の場所で飛込を実施することはない）

### (5) コミュニケーションとマナーの育成

①心を通わせる挨拶/返事/表情/理解。

②会話の内容を相互理解・共通理解できているか、随時確認。

③周囲への配慮/思いやり/見返りを求めない行動。

④自立を促す本人による着替えや所持品の管理、積極的な準備や片付けを推奨。

(6) 課題や目標を達成した際の喜びや達成感を称え合い、全体で共有することで、自信や誇りを育む。

## 3. 目 標 (1) 1群～6群まで半回転演技種目の完成

(2) 競技会への出場

(3) (公財) 日本水泳連盟飛込検定級取得（1級～15級）

4. 方法
- (1) 日数 週1または2日
  - (2) 場所
    - a. 東京スイミングセンター
    - b. アクアティクスセンター (2021年4月まで東京辰巳国際水泳場)
    - c. 千葉県国際水泳場
    - d. 東京近郊の飛込プール
  - (3) 時間 90分/1回 (週1・週2共通)
    - ①体操・ウォーミングアップ 10分
    - ②柔軟・ストレッチ 10分
    - ③ドライランド基礎練習 10分
    - ④プール練習 50分
    - ⑤整理体操 5分
    - ⑥個別指導・記録 5分
  - (4) 入場
    - ①利用施設の個人利用カードの発行  
利用施設の利用規定に従って、個人利用カードを各会員が取得する。
    - ②保護者の観覧  
利用施設の入場規定による。
  - (5) 内容 「DIVING STEP30」に基づいた段階的指導を展開。

6. 費用
- (1) 入会金 11,000円 (税込)
  - (2) 月会費
    - ①週1回 7,000円 (税込)
    - ②週2回 14,000円 (税込)
  - (3) 個人利用時の入場料 (施設利用料)
  - (4) 練習会場までの交通費
  - (5) 大会・合宿時の宿泊・食費・交通費・大会エントリー費

7. 条件
- (1) 小学1年生以上～中学3年生以下
  - (2) 東京スイミングセンター (以下、「東京SC」) の規約に同意した者
  - (3) 人数制限 20名以内 ※2021年9月までは10名以内
  - (4) 25mを無理なく泳げる泳力を有する

8. その他 年1回、(公財) 東京都水泳協会主催の(公財) 日本水泳連盟 飛込検定試験を受験できる。

令和2年(2020年) 4月1日より施行

令和3年(2021年) 3月1日一部改定