



1. 理 念 “飛込を生涯スポーツに”

マイナースポーツと呼ばれる飛込競技は、限られた環境でしか実施することができないことや、専門的な知識が無いとスタートすること、継続して親しむことが困難であるスポーツであるが、当センターでは飛込競技のスリルと興奮、奥深さや達成感をいつまでも楽しむことができる環境と指導を提供する。

一定のレベルまで至った会員には競技会への参加を推進し、年齢に関係なく目標と課題を持ったアスリートとして没頭できる指導を展開する。

2. 方 針 (1) 1群（前飛込）～6群（逆立ち飛込）の習得

・当センター独自の段階指導「DIVING STEP30」に基づき、基礎から段階的に様々な飛込の演技種目の上達を目指す。

(2) 競技会への参加

・競技会への出場を目標に演技種目の難易度向上を目指す。

（積極的に日本マスターズ・世界マスターズに参加する）

(3) 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施設、他の会員、スタッフに対し一般常識的な言動ができる人物を条件とする。

※条件の判断については、ヘッドコーチが判断する

③飛び込む際のルールと規律を遵守し、スタッフの指導が完全に行き届くよう徹底。

④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）

(4) 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。

(5) 生涯スポーツとして長期的に親しんでいただけるよう、常に次への課題を明確にし、モチベーションの維持、向上を図る。

3. 目 標 (1) 1群～6群まで半回転演技種目の習得・向上

(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. 東京近郊の施設 他、遠征先など

(3) 時間 90分/1回(週1・週2 共通)

- ①ウォーミングアップ・ストレッチ 15分
- ②ドライランド基礎練習 15分
- ③プール練習 50分
- ④整理体操 5分
- ⑤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。

(5) 内容 ①「DIVING STEP」30に基づいた段階的指導を展開

②競技会参加レベルの会員に対する個々の練習プログラムを提供

6. 費用 (1) 入会金 10,000円+税

(2) 月会費 ①週1回(月4回) 7,000円+税

②週2回(月8回) 14,000円+税

(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) 高校生以上(16歳になる年度以上)59歳未満

(2) 東京スイミングセンターの規約に同意した者

(3) 人数制限 15名以内 ※2021年9月までは5名以内

(4) 25mを無理なく泳げる泳力を有する

(5) 一般常識的な言動ができる方(犯罪や諸問題に繋がる恐れがないと判断された方)

(6) 身体的な持病や障害のある場合は、予め申告し許可を得た方

(7) 飛び込む際のルールと規律を遵守し、スタッフの指導に従える方(事故防止)

(8) 上記の条件が満たせないとヘッドコーチが判断した場合は退会する

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) 10月1日より施行

令和3年(2021年) 10月1日一部改定