

# 入会案内



学校法人 城星学園

サンタマリアスイミングスクール

## は じ め に

城星学園には年中泳げる温水プールがあります。小中高生が体育授業やクラブ活動で使用するほか、補助活動事業の一環としてサンタマリアスイミングスクールを開設し、学校教育の他に社会教育にも寄与すべく、学外の方にも入会していただいております。

当スイミングスクールは1971年に開設以来、二歳半の幼児から九十歳代の高齢者の皆様に、季節を問わず年中利用いただいております。

現在、ベテラン指導員のもとで体力づくりや泳法習得にと、日々励んでいます。会員の中には、お父さんやお母さんもかつて子どものころに会員であったというジュニア会員も多くなってきました。

幼児期から小学校低学年にかけては、身体の発達がめざましく、泳ぎを体得するにも最適な時期です。成人では泳法習得の他に水中運動を通じて日頃の運動不足を解消し、体力づくりができます。

また強化クラスではこれまで競泳大会で数々の成績を残しております。

水泳は子どもから大人にとって健康づくりに最適のスポーツです。学園独自のカリキュラムに基づき、ベテラン指導員が指導いたします。

皆様のご来校をお待ちしております。

学校法人 城星学園 サンタマリアスイミングスクール

# 目次

1. 施設について
2. 開設コース（クラス）の概要
3. 進級基準と修了証（バッジ）の交付及び各クラス別指導目標
4. 学校法人城星学園サンタマリアスイミングスクール規約
5. 近隣マップ



## 1. 施設について

各施設をご紹介します。歴史のあるプールを大切に使い、きれいに維持し、これまで多くの方にご利用いただいております。

### ❖ サンタマリアスイミングスクール開設の歴史

---

#### 全国でも珍しい“学校の中にあるスクール”です

昭和45年、学校法人城星学園で「室内温水プールをつくろう」という計画が持ち上がりました。

1階がプールで2階が体育館というすばらしい構想です。

ベルリンオリンピック200メートル平泳ぎ金メダリストの故葉室鐵夫氏にご尽力いただき、昭和46年4月に室内プールが完成いたしました。

#### 地域の皆さまにも愛されるスクールとして

それと同時に、「良心的な人間、良き社会人」の育成を目指す城星学園の教育理念のもと、城星学園生にとどまらず、広く地域社会の人々にも利用していただくと考えました。

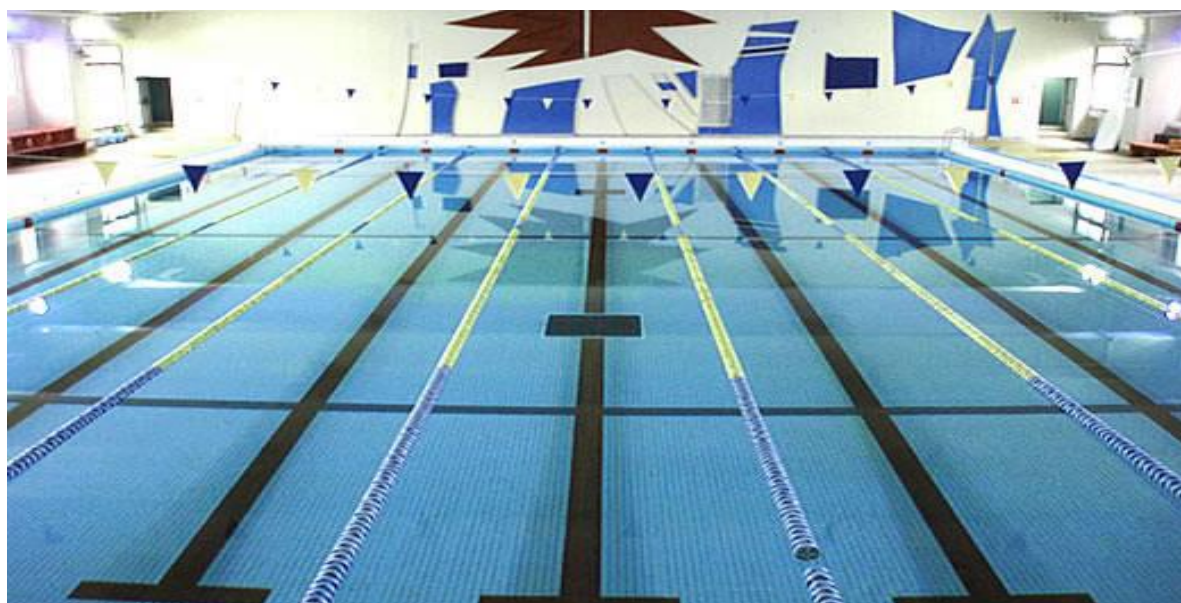
そして昭和46年11月、故葉室鐵夫氏の指揮のもと、サンタマリアスイミングスクールが誕生しました。以来、その教えを引き継ぎ城星学園生はもちろんのこと、たくさんの地域の子どもたちや女性の方々が、元気に水しぶきをあげています。

プール

25m7コース/水深1.2~1.1m

幼児からご年配の方まで幅広い年齢層の方々に利用され、愛されている自慢のプールです。

また、この充実したトレーニング環境が数々の記録を生み出す背景となっています。



## ロッカールーム



女子用



男子用



## 受付

何かわからないことがあればいつでも受付でお聞きください。

受付の向い側には、たくさんのトロフィーが飾られており、これまでの実績を物語っております。



## 2. 開設コース（クラス）の概要

大きく分類しますと、ジュニアクラスと女性クラスの2つのコースがあります。ジュニアクラスはどのクラスも同じ料金体系です。女性クラスは月会費が6,000円で、いつでもどのクラスでもご利用いただくことができます。すべてのクラスにおいてスイミングスクール指導員がカリキュラムにそって指導を行います。

### [ジュニア] 幼児クラス

#### 対象

- 2歳半から年長児。
- 3歳未満の方は体験入水の上、入会の判定をいたします。

#### 概要

アヒル・カニ・カエル・イルカ・トビウオ・クジラの6段階のクラスがあり、水慣れからスタートし、伏し浮きキック、息なしクロール、板つきクロール、背面キックと段階を踏んで、楽しみながら水泳の基礎を身につけます。3ヶ月に一度、成長記録をお渡ししています。

#### 日時

##### 【アヒル・カニ・カエル】

火水木金	…	15:00～15:50
土(午前)	…	11:40～12:30
土(午後)	…	14:00～14:50
日	…	11:40～12:30

##### 【イルカ・トビウオ・クジラ】

火水木金	…	15:20～16:10
土(午前)	…	12:00～12:50
土(午後)	…	14:20～15:10
日	…	12:00～12:50

#### 月会費

週1回 … 6,000円    週2回 … 8,000円

週3回 … 9,000円



## [ジュニア] 初心クラス

### 対象

年長児から小学生、中学生。

年長児の方は体験入水の上、入会の判定をいたします。

### 概要

17 級から 8 級のクラスがあり、水慣れから、クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3泳法習得まで丁寧に指導していきます。

泳力別にクラスが分かれていますので、無理なく楽しみながら泳法を身につけていきます。

毎月一回、進級テストを行います。

### 日時

#### 【17 級～13 級】

火水木金 … 16:00～17:00  
土(午前) … 10:30～11:30  
土(午後) … 15:00～16:00  
日 … 10:30～11:30

#### 【12 級～8 級】

火水木金 … 16:20～17:20  
土(午前) … 10:50～11:50  
土(午後) … 15:20～16:20  
日 … 10:50～11:50

### 月会費

週 1 回 … 6,000 円 週 2 回 … 8,000 円

週 3 回 … 9,000 円



## [ジュニア] 育成クラス

### 概要

7 級から1 級のクラスです。

バタフライの完成から 4 種目を中心にきれいなフォームで泳力をつけていきます。

色々なドリルをまじえ、バラエティーな内容で練習を行っています。

毎月一回、進級テストを行います。

5 級以上の方は、月の最終日曜に記録会を行い、100m個人メドレーを泳ぎます。

級・年齢により標準タイムがあり、タイムに達すると進級できます。

### 日時

#### 【7 級～5 級】

火水木金	…	17:10～18:10
土(午前)	…	9:20～10:20
土(午後)	…	16:10～17:10
日	…	9:20～10:20

#### 【4 級～1 級】

火水木金	…	17:30～18:30
土(午前)	…	9:40～10:40
土(午後)	…	16:30～17:30
日	…	9:40～10:40

### 月会費

週 1 回 … 6,000 円    週 2 回 … 8,000 円  
週 3 回 … 9,000 円



## [ジュニア] 選手クラス

### 概要

泳力により 3 つのクラスに分かれております。

1E クラスはコーチ認定者が対象です。4 泳法の泳力向上を目指し、各種大会および全国大会を目標としてより速く泳げるよう毎日練習に励んでいます。

コーチが認定した選手で編成します。一般のジュニアよりレベルの高いトレーニングを行い、運動能力のさらなる向上を目指します。また、競技大会出場などを通じて、スポーツマンシップを身につけ、精神力の強い選手を育成していきます。

### 日時

【1E】	火水木金	…	17:10～18:45 あ
	土	…	16:10～17:30
	日	…	7:45～9:20

※2E よりコーチの推薦が必要です。

### 月会費

週 3 回以上 … 11,000 円





## [女性クラス]

女性限定のクラスです。泳げる方も泳げない方も大歓迎！無理なく楽しく気軽に水中運動ができるので安心です。スタッフが楽しく丁寧にご指導いたします。ご自分にぴったりのクラスをお選びください。会員相互の交流を深め、ストレス解消、リラクゼーション、リフレッシュ等の効果を得ながら、身体の内部から健康の維持・増進をはかります。

・火水木金 … 13:10～14:30      ・土 … 12:10～13:30

### <初心者クラス>

泳げなくても大丈夫です！スタッフが親切丁寧に指導いたします。水中ウォークから水平体に移行し、浮かんで進む泳ぎへと導きます。週に2～3回行っております。



### <中上級者クラス>

色々な練習ドリルによる泳法の修正を無理なく行いながら、4泳法をマスターします。マスターズ大会にも参加しています。週に2～3回行っております。



### ゴールドマスター認定

女性クラスでは年間活動距離を定め、達成することでゴールドマスターを認定します。

### 永年継続表彰

ゴールドマスター認定の他に、永年継続表彰（10年、20年、30年など）を行っております。

### 3. 進級基準と修了証（バッジ）の交付及び各クラス別指導目標

#### 進級基準について

それぞれの基準を満たすと修了証（修了バッジ）を交付します。発育・発達に合わせた指導カリキュラムでそれぞれ1カ月間を基準に指導を行います。

## 幼児クラス

**アヒル級～クジラ級** 以下の基準をスムーズにクリアできることが条件です



アヒル

進級基準	指導目標
<ul style="list-style-type: none"><li>・バブリング（ぶくぶくパー）</li><li>・浮き付き立ち泳ぎ</li><li>・板付水平浮き</li><li>・板キック（補助）</li><li>・補助背面浮き</li></ul>	プールのルールとマナーを身につけ、水遊びから水慣れへと、集団遊びができるように導きます。



カニ

進級基準	指導目標
<ul style="list-style-type: none"><li>・顔がつけられる（おでこまで）</li><li>・浮き付き立ち泳ぎ（自由に移動）</li><li>・板キックができる</li><li>・立ち飛び込み（補助）</li><li>・背面浮き</li></ul>	水中歩行（浮き付き立ち泳ぎ）ができ、自己保全を確保することで水への恐怖心を取り除きます。



カエル

進級基準	指導目標
<ul style="list-style-type: none"> <li>・顔がつけられる（耳まで）</li> <li>・板キックが進む</li> <li>・立ち飛び込み</li> <li>・板伏し浮きキック</li> <li>・背面キック（補助）</li> </ul>	<p>完全な水慣れができ、初歩的泳法指導へと進みます。</p>



イルカ

進級基準	指導目標
<ul style="list-style-type: none"> <li>・もぐれる</li> <li>・板キックが進む（スピード）</li> <li>・伏し浮き</li> <li>・伏し浮きキック</li> <li>・背面キック（起き上がり）</li> </ul>	<p>多様なカリキュラムによる泳法指導がスタートします。正しい伏し浮き、背浮きの姿勢をつくれます。</p>



トビウオ

進級基準	指導目標
<ul style="list-style-type: none"> <li>・面かぶり板キック</li> <li>・板息なしクロール</li> <li>・息なしクロールができる</li> <li>・背面キックができる</li> <li>・左右呼吸</li> </ul>	<p>クロールの初歩的動作の導入と背泳ぎキックの完成を目指します。</p>



クジラ

進級基準	指導目標
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボビング</li> <li>・息なしクロールが進む</li> <li>・板付きクロール</li> <li>・クロール（補助）</li> <li>・背面キックが進む</li> </ul>	<p>水の危険性を知り、浮き具を付けないで水中で命を守る能力を身に付けます。息なしクロールの完成から息継ぎ動作によるクロールのコンビネーションへと進みます。</p>

## ジュニアクラス

### 17級～6級

---

- ⑰級 進級基準：板付伏し浮きキックが5 mスムーズにできる（ヘルパー3個）  
指導目標：集団遊びを通して水慣れへと進みます。プールでのルールとマナーをしっかりと身に付けます。
- ⑯級 進級基準：伏し浮きキックが5 mスムーズにできる（ヘルパー2個）  
指導目標：水慣れから伏し浮きの姿勢へと進みます。挨拶など礼儀正しく、自分のことは自分で行う習慣を身に付けます。
- ⑮級 進級基準：息なしクロールが5 mスムーズにできる（ヘルパー2個）  
指導目標：浮かんで進むことを体得します。自主性を大切にし、進んで新しいことにチャレンジをしていきます。
- ⑭級 進級基準：板クロールが15 mスムーズにできる（ヘルパー2個）  
指導目標：基本的なクロールの指導をスタートします。コーチの号令に従ってテキパキと練習できるようにします。
- ⑬級 進級基準：クロールが15 mスムーズにできる（ヘルパー2個）  
指導目標：息継ぎの練習からクロールのコンビネーションに取り組みます。背泳ぎのキックが進むようにします。練習が少しハードになってくるので、励ましながら指導にあたります。
- ⑫級 進級基準：クロールが25 mスムーズにできる（ヘルパー1個）  
指導目標：浮き付きでクロールがスムーズに泳げるようになります。背泳ぎのキックの完成を目指します。

- ⑪ 級 進級基準：クロールが25mスムーズにできる（ヘルパーなし）  
指導目標：クロールの泳げる距離を伸ばします。背泳ぎのコンビネーションを導入します。ある程度の泳力が必要になりますので、しっかり励ましながら、やる気を引き出します。
- ⑩ 級 進級基準：背泳ぎが25mスムーズにできる（ヘルパーなし）  
指導目標：余裕のあるクロールを泳げるようにします。背泳ぎの完成とともに時間に余裕があれば平泳ぎのキックを導入します。  
25メートルに挑戦し、自信（精神力）をつけるようにします。
- ⑨ 級 進級基準：平泳ぎ板キックが15mスムーズにできる  
指導目標：クロール・背泳ぎの復習と平泳ぎのキックを完成します。あおり足を克服します。
- ⑧ 級 進級基準：平泳ぎが25mスムーズにできる（ヘルパーなし）  
指導目標：平泳ぎの完成とともにクロール・背泳ぎの泳力向上をはかります。根気よく練習に取り組めるようにサポートします。
- ⑦ 級 進級基準：片手バタフライが25mスムーズにできる（ヘルパーなし）  
指導目標：3泳法の復習とバタフライの基本動作を行います。バタフライを泳ぐための体力づくりをします。
- ⑥ 級 進級基準：バタフライが25mスムーズにできる（ヘルパーなし）  
指導目標：リズムカルなバタフライを完成させます。

## 5級～1級

年齢に応じた基準を設けております

☆多様な練習ドリルにより泳法・泳力の向上を目指します。それぞれの級で、年齢に応じた標準タイムを設定し、記録会に挑戦します。レベルの高い練習にも取り組んでいけるようにモチベーションを高めるように指導します。

### <100m 個人メドレーの進級タイム>

級	8才以下	9才	10才以上
④	2分30秒00	2分25秒00	2分20秒00
③	2分10秒00	2分05秒00	2分00秒00
②	1分55秒00	1分50秒00	1分45秒00
①	1分45秒00	1分40秒00	1分35秒00

### 《その他》

#### ☆年度表彰

クラスごとに年間優秀会員の表彰を行います。

#### ☆記録会・テスト

5級以上 … 毎月最終営業の日曜日(申込締切は4日前の水曜日)

6級以下 … 毎月末1回最終練習日(休校日を除く)

幼児クラス … 泳力に合わせて随時進級いたします。

※テスト日以外にテストをご希望の方は、必ず受付又は担当コーチにお伝えください。

※翌月へ振替したテスト日のテスト実施は行いません。

#### ☆振替出席

・入会時にご案内している『れんらくアプリ』から振替予約が可能です。(れんらくアプリの使い方参照)

・振替出席できる回数は、週1回クラス月2回、週2回クラス月4回、週3回クラス月5回可能です。

・振替を取る際、欠席連絡をアプリ内でする必要が有ります。

・授業設定日が、週1回クラス月4回、週2回クラス月8回、週3回クラス月12回に満たない場合、不足分を他の曜日に振り替えて出席が可能です。(月の不足分は振替回数に含まれません)

・振替は次月まで持ち越すことができます。(テスト日を次月へ振替した場合、テストは実施いたしません)

・休会・退会月後への振替はできません。

### ☆コース変更

翌月からのコース変更は、その前月 **20 日まで**に手続きをして下さい。

(手数料 500 円・要印鑑・会員証)

※20 日が休校日の場合は、20 日以前の営業日となります。

### ☆休会

その月全休で、以後も継続して在籍される方は、**20 日まで**に手続きをして戴くと休会扱いになります。

退会される場合は、休会扱いとなりません。(要印鑑・会員証)

休会費: 月額 2,000 円

※20 日が休校日の場合は、20 日以前の営業日となります。

### ☆退会

月末での退会は、**20 日まで**に手続きが必要です。それ以後は、翌月末退会とさせていただきます。

(要印鑑・会員証)

※20 日が休校日の場合は、20 日以前の営業日となります。

### ☆練習用品について

(1) 指定水着 ジュニアクラスの水着・帽子はスクール指定のものを使用してください。

※指定水着・帽子のほか、ゴーグル・くもり止め等も販売しています。

(2) 忘れ物 忘れ物がたくさんあります。練習用品のほか、靴・かばん・傘などにもよく見えるところに必ず名前を書いてください。

### ☆練習前後の流れ

(1) トイレは済ませて、バスタオル・会員カードをバスタオル袋に入れておく。

(2) 先生の合図で入場し、所定の場所にバスタオル袋をおき、シャワーを浴びる。

(3) 所定の場所に移動し担当コーチと準備運動。(※女性クラスは水中ウォーキング)

(4) クラス別練習に移る。遅刻の場合は、所定の場所にバスタオル袋をおき、シャワーを浴びて合流する。※体調が悪い時などはすぐに申し出てください。

(5) 終了後シャワーを浴び、プールサイドで体を拭いて、更衣室で着替える。

## 会費の納入について

(1) 口座振替 三井住友銀行 または UFJ 銀行の自動振替をご利用ください。

(2) 振替日 指定振替日は、毎月8日です。

## 4. 学校法人城星学園サンタマリアスイミングスクール規約

- 第1条 (名称) 本スクールは、サンタマリアスイミングスクールという。
- 第2条 (位置) 本スクールは大阪府中央区玉造2丁目23番26号城星学園内に置く。
- 第3条 (目的) 本スクールは、社会教育の配慮のもとに水泳指導を行い、会員の健全な心身の育成と健康管理に寄与することを目的とする。
- 第4条 (指導) 本スクールは、各クラスに応じた指導内容に基づき、クラスごとに定められた曜日・時間の中で指導を行う。
- 第5条 (進級) 進級は進級テストによる。但し、コーチ認定により級を変更することがある。
- 第6条 (資格) 本スクールの入会資格は、各クラスに定められた資格に該当し、本スクールの目的に賛同した、健康上入水可能な者とする。
- 第7条 (健康管理) 会員の健康管理は、本人または保護者の責任において行うものとする。会員の健康状態に異常があればスクールに報告し、入水は許可を受けなければならない。
- 第8条 (入会) 入会希望者は、入会登録し、指定された期日以内に入会手続きをしなければならない。期日以内に手続きのない者は開始月を繰り下げる。また、連絡のない者は入会許可を取り消す。
- 第9条 (会費) 本スクール会員は、月会費を指定期日までに納入しなければならない。納入後の会費の返金はできない。
- 第10条 (休会) その月全休で休会扱いを希望する者は、該当月の20日までに所定の「休会届」を提出しなければならない。(要印鑑)  
休会の場合、休会費をもって月会費に振り替える。
- 第11条 (退会) 本スクール所定の届出書にて、20日まで直接本スクール受付にて手続きした者のみその月末退会が受理できる。  
21日以降は翌月も在籍扱いで、翌月の月会費納入が必要である。(要印鑑)
- 第12条 (除籍) 本スクールは会員が次の各号のいずれかに該当すると認めた場合、当該会員を除籍する。又、除籍とした会員は再び入会することは出来ない。
- ① 本規約、その他の諸規則に違反したとき。
  - ② 本スクールや他の会員又周辺への駐車・駐停車など近隣住民に著しく迷惑となる行為があったとき。
  - ③ 月会費、休会費を納入せず、2カ月以上経過した者。
  - ④ 入会申込書の記載に意図的な偽りがあったとき。
  - ⑤ 本スクール内において営利を目的とする商行為を行ったとき。
  - ⑥ その他、本スクール会員としての在籍が困難であると、本スクールが判断したとき。



- 第13条(特別会員) 本スクールは、特別会員を認めることがある。特別会員に関する規約は別に定める。
- 第14条(救 護) 本スクールは、スクール内で生じた負傷・疾病に対して応急処置は講じるが、それ以上の責は負わない。
- 第15条(休 校) 本スクールは、整備などの理由により休校する場合、1週間前までに掲示等で通知する。但し、緊急の場合はこの限りでない。
- 第16条(規約改定) 本規約の改定は、本スクールが必要に応じてこれを行うことができるものとし、その効力はすべての会員に及ぶものとする。又、会員は規約の改正に対し、異議の申立・権利の主張・その他一切の請求をしないものとする。
- 第17条(発 効) 本規約は令和2年11月1日より発効する。

## 5. 近隣マップ



スイミングスクールへは地図の■印の西門からお越しく下さい。



《お問い合わせ》 城星学園サンタマリアスイミングスクール 〒540-0004 大阪市中央区玉造 2-23-26 城星学園内

TEL/FAX:06-6945-9819