

令和7年度 市内小学生夏季水泳練習会

～参加案内及び参加する際の注意・確認事項～

1 練習会開催の趣旨について

近年、小学生の水にふれる機会が減少している現状を踏まえ、この練習会をきっかけに水泳を続け、水に親しむ児童が一人でも多くなることを願って長岡市水泳協会が実施するものであります。

2 開催日時と会場について

【開催日】全11回実施

- ①7月19日(土) ②7月20日(日) ③7月26日(土) ④7月27日(日)
⑤8月 3日(日) ⑥8月 9日(土) ⑦8月16日(土) ⑧8月17日(日)
⑨8月23日(土) ⑩8月24日(日) ⑪9月 7日(日)

【時間】午前9時30分から11時00分まで

【会場】ダイエープロビスフェニックスプール

※ ⑩8月24日(日)の練習会は、同会場で開催される「長岡市市民スポーツ祭 水泳大会」のGoGoチャレンジに挑戦します。練習の成果を確認し、達成感を味わいましょう！（詳細は裏面に掲載しました）

3 定員及び参加料について

定員は100名、参加料は無料です。《障害保険も主催側で負担します》

4 欠席連絡について

欠席される場合でも、連絡は不要です（出欠の点呼は毎回取ります）

5 その他の事項について

①活動中の事故等は、応急処置のみ主催者側が行いますが、その後は各自でご対応をお願いします。

②下記記の事項に留意してプールへの入退場をお願いします。

- ・車を駐車される場合は、施設向かえにある臨時駐車場を利用してください。
- ・水着は、ご自宅から着用をお願いします。（入館時の更衣室は使用しないため）
- ・プール正面入口から入館して、更衣室（男女別）の下足箱に靴を置き、荷物を持ったままプールサイドに来てください。

※保護者の方が施設に入れるエリアは、プールサイド手前までです。

※保護者の方の見学場所は、プール2階の観覧席（飛込プール側）です。

- ・練習後の着替えは更衣室で行います。

③忘れ物、靴の履き間違いなどには気を付けてください。

【ながおかスイムフェスティバル】

「GoGoチャレンジ」で練習の成果を試そう！

- 1 期 日 令和7年8月24日（日）
- 2 会 場 ダイエープロビスフェニックスプール
（50mプールを25mのプールに使用設定に変更します）
- 3 日 程 9時20分 プールラウンジ集合
（更衣室を出てプール入口前のホール）
9時30分 準備運動・チャレンジ前練習
10時00分 ① 小学生合同練習会「GoGoチャレンジ25m」
② 小学生合同練習会「GoGoチャレンジ50m」

- ・①の25mか②の50mを選んでチャレンジします。
- ・板キック、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの中から、自分が挑戦したい種目で泳ぎます。
- ・途中でプールの底に足をついても大丈夫です。
- ・記録を計測します。
- ・泳ぐ前に、名前をアナウンスで紹介します！
- ・泳ぎ終わったら、記録カードをお渡しします！

11時00分 解散

- 4 持 ち 物 ・いつもの練習の用具（水着・キャップ・ゴーグル・タオルなど）
- 5 そ の 他 ・GoGoチャレンジは希望制ですが、練習の成果を確認し、達成感を味わうためにもできるだけ参加してほしいと思います。
・不明な点がございましたら、担当者までお問い合わせください。

【担当】長岡市水泳協会 高橋 明大
（連絡先）090-5316-1278