



だからクラブ活動が おもしろい！

第二弾

勝つことだけがすべてじゃない

大東市水泳クラブ

コース別活動

大東市水泳クラブでは、無理なく水泳を楽しむことができるように、次のような「3つのコース」に分けて活動を行っています。

- 【上級コース】高い目標を掲げ、中体連の試合に出場することを目的としたTOPチームのコース
- 【中級コース】将来的に、北河内地区中体連の試合に出場できるような技術を身につけることを目的としたコース
- 【初級コース】まったく泳げない者を含む水泳初心者を対象とし、水泳も楽しむことができるようになることを目標としたコース

わかりやすい指導

特に「初級コース」では、指導者がわかりやすい説明を心がけながら、無理のないように指導をしています。

経験豊富な指導者が常に寄りそいますので、安全に水泳を楽しむことができます。

背泳ぎの練習

＜指導者の助言より＞

「背泳ぎ」では、腕をS字に動かします。

01. 腕は親指から水面上に引き上げます。
着水前は手のひらは外側、耳の外側に向かって腕を下ろし、小指から水に入れます。そして、入水した手で水を進行方向の反対側に向けて運びます。これが**S字の前半部分**。ひじは伸ばしながら大きく動かすのがコツです。
- 02.
03. その後、今度はひじをたたみながら、小さく**S字の後半部分**を描きながら、水をかきます。



一年後の目標

初級コースに所属する生徒2人に、1年後にはどのくらい泳げるようになりたいかを聞いてみました。
「25mを途中で足をつけず、楽に泳げるようになりたい。」「バタフライを25m自信を持って泳げるようになりたい。」

入部した1年半前にはほとんど泳ぐことができなかった2人ですが、今では実現可能な目標を持つことができるようになりました。
大東市水泳クラブの目標は試合で泳ぐことだけではなく、あなたも泳げるようになってみたいと思いませんか？

地域 クラブ活動

だより

12月



地域クラブにおいて 小学生体験会を実施します！

第2回

今回は全クラブだよ！

募集対象を拡大します

対象学年：小学4年、5年、6年生

9月に行われた「文化系クラブ体験会」では、来年度4月からの入部予定の小学生を対象として、5年生と6年生に募集をかけました。

今回の「体験会」は運動系クラブも含めているため、本来であれば運動系クラブの募集が6年生だけとなります。しかしながら、将来のことを考えると、より多くの小学生に『大東市地域クラブ』を知ってもらう必要があります。

そこで、全クラブで募集学年を拡大することにしました。

ホームページ

専用HPを開設します！

広く大東市民に地域クラブの活動を知ってもらうことが目的です。現在、完成に向けて更新中です。



予定している日程と場所

2/1(日)

野崎高等学校体育館

のぎきバスケットボール
スクール(のぎきBBS)

ウェルネススクエア東大阪

大東市水泳クラブ

御供田公園相撲場

大東市相撲クラブ

2/8(日)

南郷小学校体育館

大東市剣道クラブ
(大東剣)

おまちして
おぼろ

いいもりぶらざ

DAITOTIME×メディア部

CoolJapan けん玉クラブ

CoolJapan 将棋クラブ

詳細は...

申込みのためのA4プリントを12月中に配布します。
※L-Gateでも送信するよ。

発行年月日
令和7年12月8日

発行
大東市部活動地域
移行事務局

直通ダイヤル
070-3328-7386

受付時間
月～金(祝日を除く)
9:00～17:00