



長井水泳盟の主宰する長井スイミングセンターでは、次の基本理念を掲げるところとして、次に掲げる基本目標の達成を目指して、水泳指導を行います。

指導の基本理念

1. 安全 「水は本来危険なもの（環境）」との基本認識に立ち、対象者の安全を最優先にして指導します。
2. 教育 対象者がこどもの場合には、単なる技術習得を目指すのではなく、指導の場を人格形成の重要な舞台としてとらえ、教育の場にふさわしい厳しさをもって指導します。
3. 徳 育 水泳の指導を通してスポーツマンシップや協調する心、規律ある態度や礼儀、節度などが身につくよう配慮して指導します。
4. 心の調和 単に体力の向上を目指すのではなく、集中力や忍耐力などにも配慮し、心と身体がバランスよく発達するよう指導します。
5. 生涯学習 水泳は、幼児期から青壮年期、さらには熟年期へと一生涯をとおして付き合えるスポーツです。そうした水泳の特性を十分に考慮して、こどもの指導はもとより、成人の指導においても内容を充実させ、生涯学習をサポートします。

指導の基本目標

1 こども（幼児・児童・生徒）

（1）初級者（水慣れレベル・ばた足レベル）の指導
～ 主に幼児や小学生（低学年・中学年）が対象



①安全を第一に考えます。

②楽しい水遊びなどを通して水慣れを十分に行って、水に対する恐怖心を取り除き、楽しく遊びながら、水中での基本姿勢など初心者指導の中でも特に基本となる技能が習得できるよう指導します。

③『お父さんお母さんがいなくても大丈夫』『自分のことは自分でできる』『後片付けができる』『友達と仲良くできる』『進んであいさつができる』など、いろいろなことが『できるこども』を目指して、優しくそして時には厳しく指導します。

(2) 中級者（4泳法レベル）の指導

～ 主に小学生（中学年・高学年）が対象

- ① 4泳法の基本の習得を目指します。
- ② 基本練習を通じた健康・体力づくりを行います。
- ③ 泳力ばかりでなく、自主性・積極性・協調性・自制心・集中力など、心と身体の健全育成を目指します。

(3) 上級者（選手育成レベル・選手強化レベル）

～ 競技力の向上を目指す児童・生徒が対象

a) 選手育成

- ① 持久力の養成に力を入れ、厳しい練習に耐える強い精神力を養います。
- ② 『やればできる!』を合言葉に、目標意識を明確にしながらいずれも県レベルの大会出場を目指します。
- ③ 各種大会に出場する機会を数多くつくり、スポーツマンシップや選手にふさわしい態度が身につくよう指導します。

b) 選手強化

- ① 選手育成コースで培った持久力をベースに厳しい練習を行いスピード持久力を養成します。また、瞬発力にも磨きをかけることによって、県大会はもちろん東北大会での上位入賞、さらには全国の舞台へと進めるような選手を養成します。
- ② 選手の意識を高めるとともに、積極性を養います。すなわち、『やらされる練習』から『する練習』へと『練習』のレベルアップを図ります。
- ③ 『何故つらい練習をするのか。』・『何故頑張らなくてはならないのか。』について、次の観点から理解を深めさせ、確固たる動機づけのもと、心身ともに強い選手を養成します。

◇自分自身を向上させるという意識～自分自身のために～

◇代表としての誇りと責任～自分を応援してくれるみんなのために～



2 おとな（成人コース）

多種多様なニーズに応えながら、生涯学習を幅広くサポートします。

(1) 初級者から上級者まで、会員のニーズに応じた指導

水泳の基本4泳法の習得からマスターズ大会出場まで、会員のニーズや実力に応じて、幅の広い指導を行います。

(2) 基本4泳法以外の指導

プール＝水泳という固定観念から脱して、アクアサイズ（水中エアロビクス）やリハビリなども想定して、水中での軽運動なども取り入れて、会員の希望に合わせた幅広い指導を行います。

(3) プールで元気

血圧測定などの簡単な健康チェックを行うとともに、会員の健康管理や体力づくりをサポートできるよう指導を行います。

(4) 楽しい仲間

プールを交流の場としてとらえ、指導や練習、その他のイベントをとおして楽しくおつきあいできる仲間づくりをサポートします。