

令和 8 年度ジュニア育成教室のご案内

主催：東京都、(公財) 東京都体育協会、NPO 法人目黒体育協会、主管：目黒区水泳連盟として
令和 8 年度も開催いたします。目黒区水泳連盟の会員が指導します。

募集対象：目黒区在学または在住の、水泳上達に意欲のある 小学 1 年生から高校 3 年生

開催場所：目黒区立五本木小学校屋内プール（中央地区プール・水深 1.1 m）

日程（予定）：以下の土曜日 13:00 から 15:00

1 期：5/9, 5/16, 5/23, 5/30, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4, 7/11

2 期：9/12, 9/19, 9/26, 10/3, 10/10, 10/17, 10/24, 11/7, 11/14, 11/21, 11/28, 12/5, 12/12

3 期：1/9, 1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/20, 2/27

内容：泳力により 2 班に分ける

上級：東京都大会出場を目標とした 4 泳法の泳力技術向上、フォームの矯正、競泳タイムの向上

中級：目黒区記録会及びスイムクラブの大会を目標とした 4 泳法を中心に泳力向上、フォーム
の基礎的矯正・改善

申込用法：目黒区水泳連盟事務局 meguro-swim@m02.itscom.net までメールで申し込む。

メールのタイトルを「**ジュニア育成教室参加申し込み**」とし、**メール本文**に以下の内容を記入してください。

申し込み締め切り：令和 8 年 4 月 2 5 日（土）

人数制限、泳力、体力等により参加をお断りする場合があります。

（泳力目安：100m 個人メドレーを完泳できること、1000m/日程度の練習をできること）。

参加結果は締め切り後 1 週間程度で申し込まれた時のメールアドレスに連絡いたしますので、**上記メールが必ず受け取れるように**しておいてください。

なお、実施報告の用途で開催がわかる形での写真撮影をすることがあります。人物が特定できないようにするなど十分に注意を致しますが、ご了解いただけますようお願い致します。

問い合わせは、事務局 meguro-swim@m02.itscom.net まで。

- (1) 参加者の名前（ふりがな）、性別、満年齢(4月2日時点)
- (2) 参加者の住所 〒
- (3) 保護者の名前
- (4) 連絡先電話番号、保護者への緊急連絡先電話番号（自宅、携帯）
- (5) 学校名、4月からの学年
- (6) ベストタイム（正式な記録がない場合は目安のタイムを記入）

| | | |
|-------------|---|---|
| 個人メドレー 100m | 分 | 秒 |
| クロール 25m | 分 | 秒 |
| クロール 50m | 分 | 秒 |
| 平泳ぎ 25m | 分 | 秒 |
| 平泳ぎ 50m | 分 | 秒 |
| 背泳ぎ 25m | 分 | 秒 |
| バタフライ 25m | 分 | 秒 |

- (7) 現在所属しているスイミングクラブ（民間）はありますか？
なし / ありの場合はクラブ名、在籍期間も
- (8) 既往歴（喘息、身体の故障箇所など）

※この情報は、ジュニア育成教室の開催の目的以外では使用いたしません