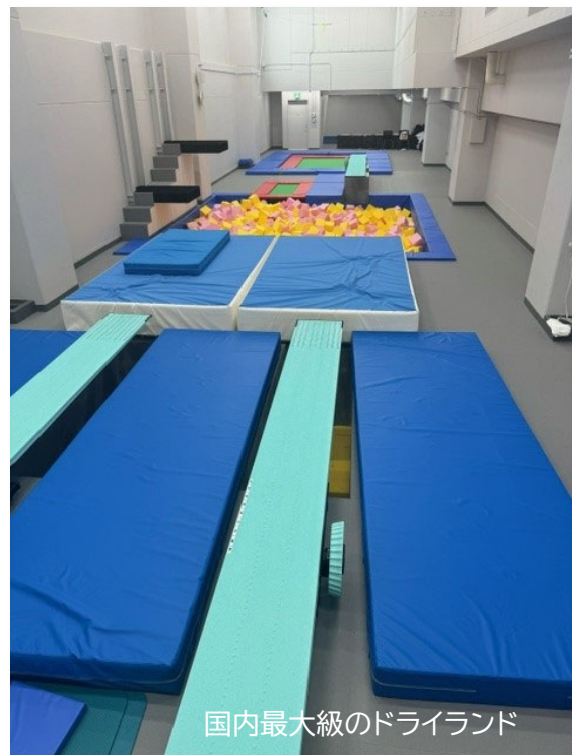
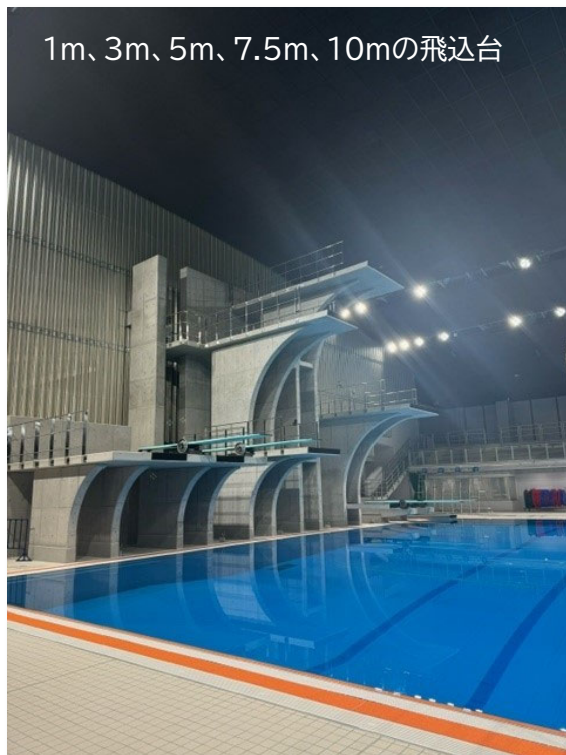


## 飛込教室のご案内

飛込競技は、空中でのフォームの美しさや入水の**ノースプラッシュ**を競う競技です。そのため、**柔軟性**、**体幹の強さ**、**跳躍力**が大変重要になります。**滋賀・立命館ダイビングクラブ**では、オリンピック選手を輩出してきたコーチをはじめ、国際大会出場経験のあるコーチや現役選手が丁寧に指導しますので、**初心者**から安心してご参加いただけます。また身につくのは技術だけではありません。**集中力**、**好奇心**、**自信**、**挑戦する力**、**マナー**も培っていきます。

インフロニア草津アクアティクスセンターは、西日本で唯一、通年利用できる飛込プールです。国際大会も開催できる飛込プールで飛込にチャレンジしてみませんか？



## 飛込教室 おすすめのポイント

上田憲嗣

立命館大学スポーツ健康科学部教授



飛込競技は、体操選手たちが水上で行った練習から発展したスポーツで、高い台や板から水中に飛び込む技術を競います。子どもが飛込競技を学ぶことで、以下のようなメリットが考えられます。

### **1. 身体的成長:**

飛込競技は体力のなかでも、特に柔軟性、バランスといった能力を養うことが重要になります。また、こうした能力を育成するために、トランポリン等を使って飛び込む際の姿勢や技術を磨くトレーニングを行います。こうしたトレーニングは、全身の体の動かし方、動作コーディネーションを構築することに役立ちます。インフロニア草津アクアティクスセンターには、国内最大級のドライランド（陸上トレーニング施設）があり、練習のための跳躍器具やスポンジプールが設置されているなど、充実した設備のなかで高いレベルのトレーニングを積むことができます。

### **2. 精神的成長:**

飛込競技は勇気と集中力を必要とします。高い場所から飛び込むことは、恐怖心を克服し、自信をつけるよい機会となります。また、練習や試合での成功体験は、子どもたちの自尊心を高めることに役立ちます。

### **3. 社交性とチームワーク:**

飛込競技は個人競技ですが、練習はチームで実施します。これにより、仲間と協力したり、互いに励まし合いをしたりすることを通じて、社交性やチームワークを身につけることができます。

### **4. 目標設定と努力:**

飛込競技は高度な技術を要します。目標を設定し、継続的な努力を重ねることで、成果を出す喜びや達成感を味わえます。ただし、子どもが飛込競技を始める際には、安全な環境で指導を受けることが重要です。

滋賀・立命館ダイビングクラブでは経験豊富な指導者のもとで安全に、かつ楽しみながら練習し、個々の能力に適した成長ができるようサポートします。

## 教室概要

### 1. 指導内容

#### 第1週～第3週

\* 進級表に基づき、上手に飛び込めるよう飛び方を指導します。

プールだけでなくドライランド（トレーニングルーム）にてストレッチ、マット運動、トランポリンなどを活用し、基礎体力の向上を行います。

#### 第4週

\* 進級テスト

個々の進級状況に沿って、進級テストを行っています。

### 2. 指導員

滋賀・立命館ダイビングクラブ所属コーチ、選手

### 3. 指導場所

インフロニア草津アクアティクスセンター（草津市立プール）

（滋賀県草津市西大路町 13-10）

### 4. クラス概要と教室開催日時

➤ 育成クラスには週1回コース（月・水いずれか選択）と週2回コース（月・水）があります。

#### （ア）育成クラス

➤ 【週1回コース】（月4回）対象：小学生～中学生

いずれかの曜日を選択	時間	レベル
月曜日 水曜日	16：00～17：30	足をつかず15m以上泳げる こと

➤ 【週2回コース】（月8回）対象：小学生～中学生

週1回コースの曜日、時間帯、レベルと同じ

曜日	時間	レベル
月曜日 水曜日	16：00～17：30	足をつかず15m以上泳げる こと

※プールの使用状況などにより別日での開催となる場合がございます。

- 育成クラスの方は、土曜コースの教室開催日に追加で練習することができます。（前日の23：59までに申し込みが必要。）

この場合は1回2,200円の参加費を翌月の口座振替時に加算させていただきます。

- (イ) 土曜コース（不定期）※現在土曜コースは一時的なサービスとして開設しています。

不定期になるため課金方式です。（開催日はスクールカレンダーに準ずる。）

曜日	時間	レベル
土曜日	9：15～10：45	足をつかずに15m以上泳げること

参加には前日の23：59までに申し込みが必要です。

参加された回数分の土曜参加料金を翌月末に口座振替させていただきます。

参加費については「8. 会費」をご覧ください。

開催日については教室カレンダーやHPなどご確認ください。

## 5. 欠席と振替について

欠席される場合は必ず、レッスン開始時刻までに欠席登録をお願いします。

育成クラスの方は平日や土曜日に振替受講が可能です。

ただし、飛込競技の特性上、安全を確保するために、受け入れ人数に制限があります。そのため振替可能回数は以下の通りとさせていただきます。

★週1回コース … 振替は月1回    ★週2回コース … 振替は月2回

受講期限は当月を含む翌々月末まで。（例：1月欠席→3月末まで振替可能。前倒し受講も可能。）

また、定員により、ご希望の日に振替受講ができない場合もありますのでご了承ください。

## 6. 体験参加

入会をお考えの方は、土曜の教室開催日に1回無料で参加できます。

◆ 土曜体験参加申し込みフォーム

<https://buscatch.net/scp/biwako-wellbeing/trial/?s=58585>

## 7. 持ち物

水着（女子はワンピースタイプ。フリルなどの飾りのついていないもの）の上に T シャツ短パン（指定なし）を着用してください。

プールバッグに飲み物、タオル、ダイブノート（スクール生のみ）、会員証を入れてお持ちください。

（ゴーグルやスイムキャップは不要です。）

※貴重品は必ずロッカーへお願いします。



水着・T シャツ・短パン・タオル・飲み物・プールバッグ・ダイブノート・会員証

## 8. 会費 ※すべて税込み

### ■育成クラス

・入会金 5,000 円（2025 年 3 月入会までは通常 1 万円のところ 5,000 円となります）

・年会費 なし

・週 1 回コース 7,700 円（月 4 回）

・週 2 回コース 13,860 円（月 8 回）

・土曜参加 1 回 2,200 円（土曜の開催日は不定期です）

・休会費 1,000 円/月（2 か月まで）

※プール受付でプール利用料を支払う必要はありません。

※月会費は前月の 27 日に口座引き落としさせていただきます。27 日が銀行休業日の場合、翌営業日となります。（12 月の月会費は 11/27 に引き落とし）

### ■土曜コース ※現在土曜コースは一時的なサービスとして開設しています。

対象：小学生・中学生

・入会金 なし

・年会費 なし

・月会費 なし

・土曜参加費 1 回 3,500 円（土曜の開催日はスクールカレンダーに準ずる）

・休会制度 なし

※プール受付でプール利用料を支払う必要はありません。

※参加費は翌月の 27 日に口座引き落としさせていただきます。27 日が銀行休業日の場合、翌営業日となります。

※一時的なサービスのため、将来的に変更や終了する可能性がございます。その場合は、改めてご案内申し上げますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 9. 入会方法

HP または以下のフォームよりご入会予約をお願いします。

手続きは以下のいずれかの方法をお選びください。ご来所受付の日程調整させていただきます。

※**プールの受付カウンターでは手続きができません**のでご注意ください。

### ◆ 入会手続き予約フォーム

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/6af1cbb1832023>



- 立命館大学（BKC キャンパス）内ダイビングクラブ事務局にて受付。入会申込書と口座振替依頼書は事務局にございます。初月会費と翌月会費、印鑑（銀行届出印）をご持参ください。  
（平日 10：00～16：00、年末年始・夏期休暇期間・休業日を除く）
- ご来校が無理な場合は HP より①入会申込書 ②口座振替依頼書をダウンロードし、必要事項を記入、保護者の署名、押印の上、事務局まで特定記録郵便でお送りください。事務局で確認の上、初月会費、翌月会費の請求額をメールにてお知らせしますのでお振込みをお願いします。

**お振込み先** 滋賀銀行 南草津駅前支店 普通 0079033

シャ) ビワコウェルビーイングコミュニティ

（一般社団法人びわこウェルビーイングコミュニティ）

※振込手数料はお客様のご負担でお願いします。

## 10. 入会時にご用意いただくもの

- (ア) 入会申込書（事務局でお渡しします）
- (イ) 口座振替依頼書（事務局でお渡しします）
- (ウ) 入会金 5,000 円
- (エ) 初月会費、翌月会費
- (オ) 印鑑（銀行届出印）

※土曜コースの方は（ア）（イ）（オ）をお願いします。

## 11. コース変更について

所定の用紙に必要事項を記入、期日までに事務局へご提出ください。郵送でも受け付けますが、期日までに事務局必着とします。なお、一旦入金された会費については返金できません。新しいコースに変更することにより、会費が増額する場合、差額については現金精算、もしくは次回口座振替精算といたします。

12. 休会・退会について

所定の用紙に必要事項を記入、保護者の署名のうえ、期日までに事務局へご提出ください。郵送でも受け付けますが、期日までに事務局必着とします。なお、一旦入金された会費については返金できません。休会費はひと月につき 1,000 円申し受けます。休会は 2 か月まで可能です。

13. 保険

本クラブの責に帰する事故については本クラブが加入する傷害保険内での保障を限度とします。

14. お問い合わせ

できるだけメールか HP のお問い合わせフォームよりお願いします。

滋賀・立命館ダイビングクラブ

<https://biwako-wellbeing.or.jp/>

メール : [info@biwako-wellbeing.or.jp](mailto:info@biwako-wellbeing.or.jp)

電話 : 077-561-3492 平日 9 : 30~17 : 00 (年末年始・夏期休暇期間・休業日を除く)

15. 事務局所在地

草津市野路東 1-1-1 立命館大学内 キャンパス 2F (立命館大学バス停横)

駐車場あり。平日 3 時間無料。



Instagramで飛込教室の情報をお届けしています。

広くみなさまに飛込競技の楽しさを知っていただくために、教室参加の様子を投稿させていただく場合がございますのでご了承をお願いします。





## 【教室受講についての注意点】

- ① 持ち物  
水着、タオル、水筒、T シャツ、短パン、ダイブノート、会員証
- ② 受付から集合
  - (ア) 教室開始 15 分前にはご来場ください。（土曜日の入館は 9 時から可能です）
  - (イ) プールの受付カウンターで、会員証を提示し、出席名簿にチェックしてください。更衣室入室の際に必要な QR コードを受け取ってください。（プール利用料を払う必要はありません）
  - (ウ) 写真撮影をされる場合はプール受付にて申請をお願いします。また、撮影された写真を SNS などに投稿される際は、他の受講生、一般の方が映りこまないようご配慮ください。
  - (エ) 更衣室で水着の上に T シャツ、短パンを着用し、プールバッグを持ってプールサイドに集合してください。コーチが出席を確認します。
- ③ 進級テスト  
個々の進級状況に沿って進級テストを行います。
- ④ 受講前の注意
  - (ア) 毎日、規則正しく生活し、健康に気をつけましょう。
  - (イ) 食事は少なくとも 1 時間以上前に済ませましょう。
  - (ウ) 必要以上のお金やゲーム機は持ってこないようにしましょう。（貴重品は必ずロッカーに入れてください）
  - (エ) 準備体操をしっかりとこないましょう。
  - (オ) 必ずトイレをすませておきましょう。
  - (カ) 当日発熱や下痢、伝染性の疾患にかかっている場合は休みましょう。
- ⑤ 受講中の注意
  - (ア) コーチの指示に従い、規律ただしく行動しましょう。
  - (イ) トイレに行くためなど、プールを離れるときはコーチに声をかけてください。
  - (ウ) 水の中やプールサイドで悪ふざけはしないでください。
  - (エ) 具合が悪くなったらすぐにコーチに知らせてください。
  - (オ) プールサイドは走らないようにしましょう。
- ⑥ 受講後の注意
  - (ア) 教室が終わりましたら速やかに飛込プールからご退場ください。
  - (イ) 更衣室のシャワーをご利用いただけます。譲り合ってください。
- ⑦ 教室参加中のケガ  
当クラブで傷害保険に加入しています。
- ⑧ その他
  - (ア) 教室開催はスクールカレンダーに準じますが、諸事情（天災、不可抗力による休館、警報）により変更になることがあります。休講の場合はメール等でご連絡いたします

- (イ) 施設内での事故や盗難に関しては責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
- (ウ) 会員様向けに駐車場の確保は行っておりません。なお草津市立プールの駐車場は 4 時間まで無料です。受付カウンターにて無料処理を受けてください。
- (エ) 教室開催中の映像、写真などは当クラブの HP や SNS で利用させていただく場合がございます。
- (オ) ご質問がございましたらお気軽にコーチ、スタッフにお申し出ください。
- (カ) 教室の欠席連絡、振替連絡、土曜参加連絡等は「れんらくアプリ」よりお願いします。プールでは受け付けておりませんのでご注意ください。



◆ 入会手続き予約フォーム

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/6af1cbb1832023>

---

以上

滋賀・立命館ダイビングクラブ

(運営：一般社団法人びわこウェルビーイングコミュニティ)

草津市野路東 1-1-1 立命館大学内

TEL : 077-561-3492 (平日 9 : 30~17 : 00)

Mail : [info@biwako-wellbeing.or.jp](mailto:info@biwako-wellbeing.or.jp)

<https://biwako-wellbeing.or.jp/>

できるだけメールか HP のお問い合わせフォームよりお願いします。



2025.2.1