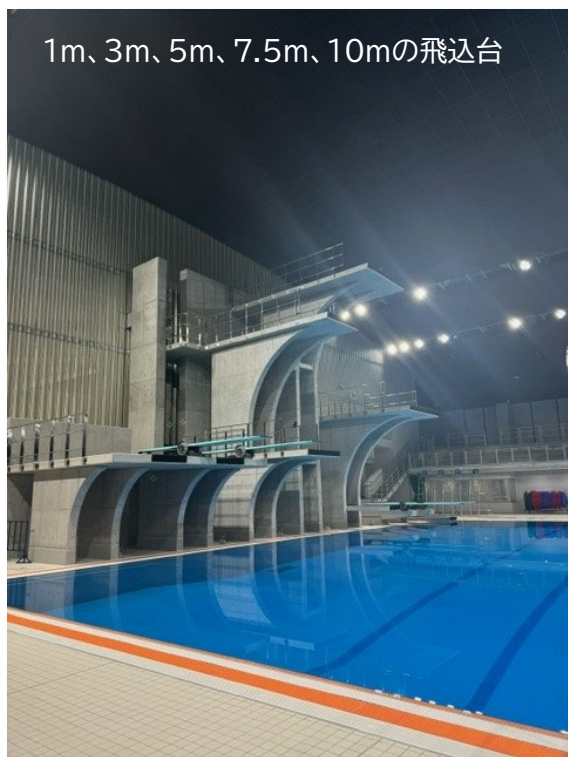


飛込教室のご案内

飛込競技は、空中でのフォームの美しさや入水の**ノースplash**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なく、**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？

インフロニア草津アクアティクスセンター



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

（ア）育成クラス

第 1 部、第 2 部いずれか（月 4 回）

対象年齢：年長～小学 6 年生

※新規入会は小学 3 年生までが対象となります。

曜日	時間	レベル
水曜日	第 1 部 16：00～17：20	足をつかず 15m 以上泳げる こと
	第 2 部 17：30～18：50	

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。（事前にアプリから参加登録が必要です。また定員がありますので必ずしも参加できるわけではありません。）

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) 選手クラス

曜日・時間（開催日はスクールカレンダーによる）	レベル
平日 16：30～19：00 土曜 9：30～12：00	コーチの推薦による

（注意）選手クラスへの変更はコーチの判断とさせていただきます。

(ウ) 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。

5. 対象年齢：年長～小学 6 年生

※新規入会は小学 3 年生までが対象となります。

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	9：15～10：30	足をつかずに 15m以上泳げること

参加日の 3 日前までに「れんらくアプリ」からご登録ください。

1 回 3,500 円の参加費を翌月末に口座振替させていただきます。

開催日については教室カレンダーや HP などでご確認ください。

6. 欠席と振替について

（育成・選手共通）欠席される場合は必ず、レッスン開始までに「れんらくアプリ」にて欠席登録をお願いします。

（育成）振替は欠席登録をされた場合に権利が付与されます。

【振替可能回数と有効期限】

育成クラス…月 1 回。翌々月末まで有効。

選手クラスに振替制度はありません。

なお、振替は、受講回数を確約するものではありません。クラスの定員により、ご希望の日時に受講できない場合もございますのでご了承ください。

7. 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。

HP の「体験参加申し込み」より登録してください。

8. 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。）

その他、コーチから指定のあったもの。

※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

9. 会費 ※すべて税込み

■育成クラス

- ・入会金 10,000 円
- ・年会費 5,000 円（4/1～3/31 を 1 年とします。途中入会、途中退会の場合の減額はありせん）
- ・月会費 7,700 円（月 4 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

※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。（例：10 月の土曜参加料と 12 月の月会費を合算して 11/27 に引き落とし）

■選手クラス

- ・入会金 10,000 円
- ・年会費 5,000 円（4/1～3/31 を 1 年とします。途中入会、途中退会の場合の減額はありせん）
- ・月会費 24,000 円（きょうだいで在籍する場合、一人 20,000 円となります）
- ・休会費 1,000 円/月

※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。（例：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。

- ・入会金 なし
- ・年会費 5,000 円（4/1～3/31 を 1 年とします。途中入会、途中退会の場合の減額はありせん）

・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。

10. 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。

※**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け付けます。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）と銀行口座がわかるものをご持参ください。

（平日 10：00～16：00、年末年始・夏期休暇期間・休業日を除く）

- ご来校がご無理な場合は 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

※振込手数料はお客様のご負担でお願いします。

11. 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 10,000 円
- (エ) 年会費 5,000 円
- (オ) 初月会費、翌月会費（会費 2 か月分）
- (カ) 印鑑（銀行届出印）と銀行口座がわかるもの

※ 土曜コースの方は（ア）（イ）（エ）（カ）をお願いします。

12. 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、もしくは次月口座振替精算といたします。

13. 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。

14. 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。

15. 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

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）

16. 事務局所在地

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

駐車場あり。



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、そのほかコーチが指示するもの。

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、名簿に○をつけ、更衣室入室の更に必要な 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。

(オ) 保護者の方はドライランドへは入室できません。一旦プールサイドへお入りいただき、観覧席から見学をお願いします。

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た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、規律たたく行動しましょう。

(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保護者の方はお子様と一緒に更衣室へお入りください。

(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。休講の場合はアプリ通知や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。そのほか、個人情報の取り扱いについては、事務局を運営する（株）クレオテックのプライバシーポリシーに準じます。
- <https://www.creotech.co.jp/privacy/>
- (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

<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。



2025.6