



静岡県立水泳場だより

Shizuoka swimming pool information

2019.4 vol.40

2019年度 4月～7月

発行人 静岡県立水泳場
 指定管理者 静岡県体育協会グループ
 〒421-2116 静岡市葵区西ヶ谷357-2
 TEL.054-296-3675 FAX.054-296-3785
<http://shizuoka-pool.com/kensuiei/>

4 April

- 7 第8回チャンピオン記録会
- 28 かしわもち水泳大会
- 29～30 水球 国体候補合宿

5 May

- 1 水球 国体候補合宿
- 2～6 中部合同練習会ゴールデンウィーク通い合宿
- 19 中部地区年令別水泳競技大会
- 30 第48回静岡県消防救助技術大会
第2回審判会議・訓練施設開放

6 June

- 1～2 アーティスティックスイミング 国体強化合宿
- 8～9 静岡県中部高等学校水泳選手権大会
- 13 第48回静岡県消防救助技術大会
- 16 第16回静岡市水泳競技大会
- 22～23 アーティスティックスイミング 国体強化合宿
- 29～30 アーティスティックスイミング 国体強化合宿

7 July

- 6～7 静岡県中学校体育連盟総合体育大会
水泳競技の部 中部地区予選会
- 19～21 第66回東海高校総体水球競技
- 30～31 静岡県中体連 全国大会出場者強化事業

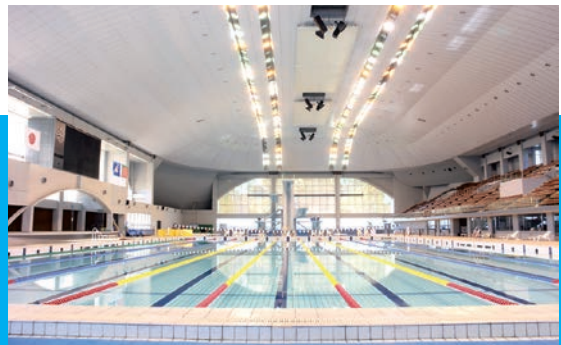
Schedule 2019 Shizuoka swimming pool



静岡県武道館

藤枝市前島2-10-1 TEL.054-636-2332

(公財)静岡県体育協会が管理する施設



静岡県立水泳場

静岡市葵区西ヶ谷357-2 TEL.054-296-3675



水泳競技（泳法6種・シンクロ・飛込）とフィットネス（ヨガ5種・体幹トレーニング・卓球・なわとび・美尻・エアロビクス）を開催します。県内屈指の講師を揃えており、初心者から上級者まで楽しむことができます。こどもから大人までどうぞお気軽にご参加ください。

※見学希望の方は窓口までお越しください。

教室名	曜日・時間	内容
脂肪燃焼ヨガ	火曜日 10:00 ~ 11:00	代謝UP！脂肪燃焼ヨガ☆ お腹まわりを中心に行います！少し運動量が多くなりますが、痩せやすい健康的な身体づくりを目指す方におすすめです♪ 水泳場の教室の中では強度が強いヨガになります。
ビューティーヨガナイト	火曜日 19:00 ~ 20:00	滞りやすいリンパをポーズで刺激し、血流を促進＆整えます。 美容効果と健康増進に効果アリ！ 水泳場の教室の中では強度が強いヨガになります。
ビューティーヨガA・B	A 水曜日 10:00 ~ 11:00 B 水曜日 11:10 ~ 12:10	滞りやすいリンパをポーズで刺激し、血流を促進＆整えます。 美容効果と健康増進に効果アリ！ ※ヨガAとヨガBは時間帯が異なるだけです。
柔軟ヨガ	水曜日 18:20 ~ 19:20	柔軟性を高め、筋肉や腱をほぐすことで関節への負担が減り、肩こりや腰痛改善につながります。 身体が硬い人や初めてヨガに挑戦したい人はこの教室からどうぞ。 最近は男性の参加者も増えています♪
体幹トレーニング	木曜日 19:00 ~ 20:00	どんなスポーツにおいても効率よく、自身の運動能力を高めるために大切だとされている「体幹（インナーマッスルを鍛える）トレーニング」。 水泳以外のスポーツをされている方も気軽にご参加ください。
卓球	金曜日 13:15 ~ 14:45	初心者大歓迎！ラケットの持ち方から基礎的な打ち方（サーブ、レシーブ、スマッシュ等）丁寧に指導します。
NEW エアロビクス	金曜日 19:00 ~ 20:00	エアロビクスには体のシェイプアップや、ストレスの解消、心肺機能を高めるなどさまざまな効果があります！音楽に合わせてながら楽しく運動しましょう！ 初めての方も是非ご参加ください！
美尻・シェイプアップ	土曜日 10:00 ~ 11:00	「気になるけど…」・・・鍛えることが難しいお尻まわり。 なんとなくお肉がついたような気が！ ヒップアップしたい！セルライトが気になる！ 美しいボディラインと健康を目指す方、ぜひ参加してください！！
骨盤修正ヨガ	土曜日 14:00 ~ 15:00	骨盤周りの凝り固まった筋肉を無理なくほぐし、骨盤の矯正に繋がります。 左右のバランスを整えることで美しい姿勢を目指します。
こどもなわとび	土曜日 15:10 ~ 16:10	なわとびが「苦手な」子から「難しい技に挑戦したい」子まで！ ★☆丁寧に指導致します☆★ 様々な技を習得して、体育の授業でヒーローを目指そう！ ※新規の方は5歳～小学3年生限定
競泳初級	火曜日 10:00 ~ 11:50	泳げるけど、「上手に息継ぎができない」もっと「ラクに泳ぎたい」 そんな方におすすめの教室です。基礎から丁寧に指導します。 飛び込みスタートの指導もあります。
ジュニア初級・中級	火曜日 18:00 ~ 19:00	初心者向き ラクに長く泳ぎたいジュニア必見！ ※50M 2種目以上泳げる子限定
マスターズ選手コース上級	木曜日 13:00 ~ 14:30	上級者向き マスターズ水泳大会の参加と自己記録更新を目指し、泳法改善を入れた練習を行います。 大会への準備、レーステクニック等も指導します。
マスターズ選手コース中級	木曜日 15:00 ~ 16:30	中級者向き 4種目の正しい泳ぎ方のコツを指導しながら、マスターズ水泳の取り組み方も伝授します！
NEW ジュニア4泳法選手コース上級	金曜日 19:15 ~ 20:15	上級者向き 高校生以下を対象に、本格的練習で各種大会での自己記録更新と上位入賞を目指します。 ※200m個人メドレー 3分30秒以内の方限定
NEW ジュニア4泳法選手コース中級	金曜日 18:00 ~ 19:00	中級者向き 小学生・中学生を対象に、泳法、泳力向上練習で各種大会での自己記録更新を目指します。 ※100m個人メドレー 2分以内の方限定
シンクロ入門	火曜日 17:00 ~ 18:00 土曜日 16:00 ~ 17:00	週2回開講する小学生以下の教室です。 水中で音楽に合わせて美しい基本姿勢をマスターしましょう！ 将来シンクロ競技で、オリンピックに出れるかも！
飛込競技	金曜日 19:00 ~ 20:20	初めての方でも安心！！ 小学生から大人までレベルに合わせ、基礎から指導します！！

陸

水

教室申込受付は

3月10日(日)

10:00~受付開始!

※当水泳場にて、大会・イベントが開催される際、教室の日程が変更される場合があります。ご了承ください。

教室に関するお問い合わせは
TEL.054-296-3675 まで

※全教室とも3月24日(日)が開催決定日となります。

教室申込資格

- 50m以上泳力のある方(泳法教室)
- スポーツ教室に参加する上で健康上問題のない方
- 教室によっては、小学4年生以下でも参加可能です。事前にお問い合わせください。

申込方法

- 申込みには印鑑が必要になります。(認印でも可)
- 申込みは先着順とし、定員になり次第締め切ります。なお、受付は窓口での申込みのみとさせていただきます。
- 参加費は申込み時にお支払いいただきます。また、教室の参加、不参加にかかわらず一度お支払いいただいた参加費は一切お返しできません。

安心して活動するために

スポーツ安全保険

- スポーツ・文化・ボランティア活動などを行う4名以上のグループで加入できます。
- 活動場所への往復途上も含めた団体活動中の事故について補償します。

「傷害保険」+「賠償責任保険」+「突然死葬祭費用保険」

- 掛金(1人年額) 中学生まで…800円
高校生以上64歳以下…1,850円 65歳以上…1,200円

Ⓜ(公財)静岡県体育協会内 (公財)スポーツ安全協会静岡県支部

TEL.054-262-3039

☆安心して教室に参加していただくために教室参加者はスポーツ安全保険へ加入していただきます(必須)

施設内紹介

一般開放

県立水泳場は火曜日から日曜日の10:00~20:30まで50mプールを一般開放をしております。しかし、大会開催・合宿等の全館貸切で一般開放ができない場合もございます。詳細は水泳場で配布している行事予定表をご確認ください。(県立水泳場HPでもご確認ください)

50mプールは、50分~00分までの10分間は休憩時間となります。50分にチャイムが鳴りますので各自確認しプールから上がってください。

水深がおおよそ160~180cmと深いため、次の方は原則入場できませんのでご了承ください。

1. 泳力が50m以下の方
2. 小学校4年生以下
3. 小学校5・6年生でも18歳以上(50m以上泳力のある方)の責任ある保護者と一緒に泳ぐことができない方

県立水泳場のきれいな水、大会と同じ環境で競技力向上または運動不足解消してみたいはいかがですか?

皆様のご来場心よりお待ちしております。



トレーニングルーム

県立水泳場にトレーニングルームがあるのをご存知ですか??

当施設のトレーニングルームには30種類以上の本格的マシンが揃っています。また、プールの使用料だけでトレーニングルームとプールの両方ご利用いただけます。

初めて使用する方は、トレーニング講習を受けていただく必要があります。

講習は事前予約制で、営業日の(10:00~/13:00~/18:00~)に行っております。都合により講習が出来ない日もありますので、窓口か、電話にてご確認ください。

当施設のトレーニングルームは、水泳場利用者の補助トレーニング施設として設置されたものです。したがって、インストラクター等の指導者はついていません。

各自事故のないよう十分注意してご利用ください。



スタート練習レーン

一般開放日の木曜日10:00~20:00に飛込みスタート練習レーンを1レーン設置しています。

スタート練習レーンを使用するには、スタート練習許可証が必要になります。

許可証を発行するには、飛込みスタート技術テストを受けていただきます。

(水曜日 午後6時~/木曜日 午前11時~/午後3時~)

予約が必要になります。*TELでも可能です。

ただし、以下の方は飛込みスタート技術を有していると判断しテスト免除します。

・県大会以上公認公式大会に出場または出場予定
*プログラム・参加申込書・チーム別参加一覧表のコピーが必要になります。

・(公財)日本水泳連盟 泳力検定1級取得者

※日水連の泳力検定証のコピーが必要です。

・基礎水泳指導員・公認コーチの資格取得者

※指導員証の提示が必要です。



監視アルバイト募集

【仕事内容】

プール・トレーニング室の監視業務等

★火~日曜日

★土日可能な方大歓迎

★男女問いません

【時給】

900円~

【勤務時間】

9:15~13:30 / 9:15~17:30 など

※詳しくは事務所までお問い合わせ下さい。

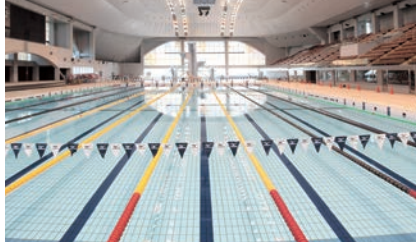


施設の紹介



水泳場外観

静岡市西ヶ谷総合運動場内にあるシルバー色ドーム型の外観が目印です。



50mプール

水は50m先まで見渡せるほど綺麗です。のんびりコースもあるので水泳初心者でも安心して泳げます。



ダイビングプール

1m~10mまでの高さがある飛込台です。市内ではここでしか体験できない飛込教室や体験イベントなどを開催しています。



トレーニングルーム

初回講習を受けた方であればトレーニングルームをご利用頂けます。30種類以上のマシンで思う存分汗を流してください。



飛込みスタート練習レーン

許可証があれば、スタート練習を行うことができます。全コース貸し切りでなければ、毎週木曜日終日利用することができます。



スポーツ教室

水泳教室だけでなく、ヨガ・なわとび・体幹トレーニングなどの教室も開講しています。

サポーターズ会員募集

スポーツ振興及び競技力の向上事業にご賛同いただける個人賛助会員を募り、その特典として月**3,100**円でプールとトレーニングルーム（講習が必要）を利用できる制度です。

— 入会の手続き —

入会時には下記の物をお持ち下さい。

- ★6,200円（入会月と翌月分会費）
- ★通帳、通帳の届出印
- ★証明写真（スナップ写真OK）

静岡県立水泳場

利用料金	【プール(トレーニング室を含む)】	【トレーニング室】	時間
冬 11/1~5/31	¥600 (一般) ¥300 (高校生以下)	¥300 ¥150	10:00~20:30 (詳しくは月間の行事予定表をご覧ください)
夏 6/1~10/31	¥500 (一般) ¥250 (高校生以下)	¥250 ¥120	休館日 月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12/28~1/4)

プールのご利用は小学校5年生以上で50m以上の泳力がある方。※小学校5・6年生は保護者の同伴が必要です。

70歳以上の方、障害者手帳のある方は施設を無料でご利用になれます。

静岡市葵区西ヶ谷357-2 (西ヶ谷総合運動場内)
TEL.054-296-3675 FAX.054-296-3785

<http://www.shizuoka-pool.com/kensuiei/>

県民の日 無料開放

7月27日(土)・28日(日)

予約制イベントもあります!

イベントの詳細は水泳場HPでお知らせします。
<http://shizuoka-pool.com/kensuiei/>

県立水泳場案内図



■静岡県立水泳場までの交通のご案内

- バスをご利用の場合 JR静岡駅より静岡鉄道で約25分
 - ①西ヶ谷線 西ヶ谷総合運動場下車 徒歩約2分
 - ②美和大谷線 西ヶ谷運動場入口下車 徒歩約7分
- 車をご利用の場合 JR静岡駅より約20分 駐車場完備
 - ・(焼津方面から) 静清バイパス羽鳥ICより約10分
 - ・(清水方面から) 静清バイパス沼府ICより約10分
 - ・新東名高速新静岡ICより約10分