

施設の紹介



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ゆっくり安心して泳げます。



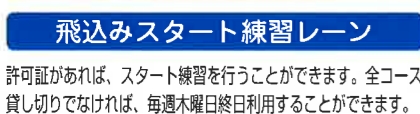
ダイビングプール

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。



飛び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・卓球・体幹トレーニングなどの教室も開講しています。



にしがや寺子屋

小学生3年生~6年生を対象に勉強と運動を楽しく学べます。まだ知らないスポーツに巡り合えるチャンス!

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)

退会の手続き

- ※退会される月の末までにお手続きを行ってください。
- ※印鑑と今までご利用のサポーターズカードをお持ちください。

入会・退会は水泳場事務所にて手続きを行います。(電話ではできません)

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
夏 6/1~10/31	¥500 (一般) ¥250 (高校生以下)	¥250 ¥120	10:00~20:30 (詳しくは月間の行事予定表をご覧ください)
冬 11/1~5/31	¥600 (一般) ¥300 (高校生以下)	¥300 ¥150	休館日 月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12/28~1/4)

プールは、小学校4年生以下はご利用できません。※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) 静岡バイパス羽鳥ICより約10分
 - ・(清水方面から) 静岡バイパス沼津ICより約10分
 - ・新東名高速新静岡ICより約10分



静岡県立水泳場だより

SHIZUOKA SPORTS ASSOCIATION
(公財)静岡県スポーツ協会

Shizuoka swimming pool information

2020.8 vol.44

2020年度 8月~11月

発行人 静岡県立水泳場
指定管理者 静岡県スポーツ協会グループ
〒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/>

8月

- 1~2 静岡県中学校総合体育大会 水泳競技の部 中部地区予選会
- 8~10 赤十字水上安全法救助員養成講習
- 23 第14回しずおかスポーツフェスティバル
- 29 静岡県中部高等学校 新人水泳競技大会
- 30 第56回静岡県小学生水泳競技大会

9月

- 20 第18回静岡市民水泳競技大会
- 26~27 静岡県高等学校新人水泳競技大会

10月

- 3 静岡県中学生新人水泳競技大会
- 16~19 水球日本選手権予選大会
- 24~25 東海選手権合宿

11月

- 1 静岡県秋季短水路選手権
- 7~8 第13回東海選手権水泳競技大会
- 15 第30回静岡県フィギュア競技大会兼 ソロ・デュエット競技大会
- 21~22 基礎水泳指導員養成講習会
- 21~23 トップアスリート合宿
- 29 中部ジュニア選手権水泳競技大会

大会の観覧は自由です。お気軽にお越しください。

大会日程は変更する場合があります。



静岡県武道館

藤枝市前島2-10-1 TEL.054-636-2332



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（泳法教室6種類・飛込）とフィットネス（ヨガ5種類・体幹トレーニング・卓球・こども卓球）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
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	初級者向き ラクに長く泳ぎたいジュニア必見！ ※50m2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	週3回以上練習を実施し、1回1500m以上の練習ができるマスターズ選手。大会で自己記録更新ができる本格的練習と大会パフォーマンス等を図ります。
マスターズ選手コース中級	木曜日 15:00 ~ 16:30	週2回以上練習を実施し、1回1000m以上の練習ができるマスターズ選手。泳法、競技力向上練習で大会出場を目指し、自己記録更新を図ります。
ジュニア4泳法選手コース上級	金曜日 19:15 ~ 20:15	週5回以上練習を実施し、1回2500m以上の練習ができる中学生・高校生。専門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2分50秒以内)
ジュニア4泳法選手コース中級	金曜日 18:00 ~ 19:00	週3回以上練習を実施し、1回1500m以上の練習ができる小学生・中学生。泳法、競技力向上練習で各種大会での自己記録更新を図ります。 (200m個人メドレー3分以内)
NEW 飛込競技	土曜日 10:00 ~ 12:00	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！！
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。
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。
NEW こども卓球	土曜日 10:30 ~ 11:50	誰でも楽しく運動ができる安全なスポーツが卓球です。運動神経、反射神経、集中力は子供の時に身に付きます。運動が苦手な子も安心のプログラム。 一緒に気持ちの良い汗を流しましょう！ ※4年生以上の小学生限定

教室申込受付は
7月15日(水)
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7月29日(水)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)静岡県スポーツ協会内 (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かがですか？
 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でもご確認できます)
 50mプールは、毎時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、制限があります。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泳ぐことができない方
 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！(前日までのご予約)
 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に飛び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、飛び込みスタート技術テストを受けていただきます。
事前予約が必要になります。※TELでも可能です。
 ただし、以下の方は飛び込みスタート技術を有していると判断しテストを免除します。
 ○県大会以上公認公式大会に出場または出場予定者
 ※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。
 ○基礎水泳指導員・公認コーチの資格取得者
 ※指導員証・登録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

【時給】900円~

★火~日曜日
 ★土日可能な方大歓迎
 ★男女問いません

【勤務時間】9:15~13:30 9:15~17:30
 17:15~20:45 など

※詳しくは事務所までお問い合わせ下さい。

