

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20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。**

トレーニング講習再開しました!!! 時間割はこちら！

現在コロナウイルス感染拡大防止の為、
利用人数は10人以内、最大75分とさせていただきます。
午前中の時間帯は予約することができます。

※予約がない場合、利用できない可能性があります。



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、監視員は常駐していま
すが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

※プログラム(WEBのレース結果も可)
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。

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

- ※退会される場合は、前月末までにお手
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で手続きを行います。(電話ではできません)
※休会制度はございません。

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
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下さい) 休館日 月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12/28~1/4)
夏 6/1~10/31	¥500 (一般) ¥250 (高校生以下)	¥250 ¥120	

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。

静岡県東区西ヶ谷357-2 (西ヶ谷総合運動場内)
TEL.054-296-3675 FAX.054-296-3785

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

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静岡駅より静鉄バスで約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
 - ・新東名高速静岡ICより約10分



静岡県立水泳場だより

shizuoka swimming pool information

2022.12 Vol.51

2022年12月~2023年3月

発行人 静岡県立水泳場
 編集管理員 静岡県スポーツ協会グループ
 〒421-2116 静岡県東区西ヶ谷357-2
 TEL.054-296-3675 FAX.054-296-3785
<http://shizuoka-pool.com/kensuei/>

12月

4 ウィンターフェスティバル 兼
第17回!MSプリントカップ

11 第20回城南静岡杯水泳記録会

17~22 (公財)日本水泳連盟
東海地区ブロック合宿

23~26 (公財)日本水泳連盟
AS強化合宿

24~27 中部オープンスクール冬季

1月

7~9 中部地区新春強化練習会

15 水球静岡県選抜強化合宿

22 静岡県短水路年齢別水泳競技大会

2月

5 ASバジテスト

7~20 整備期間 ※トレーニング室のみ営業

3月

5 静岡県SC協
中部ABC級水泳競技大会

11~12 高体連指導者研修会

18~21 中部オープンスクール春季

大会日程は変更する場合があります。



静岡県武道館

静岡市前島2-10-1 TEL.054-638-2032



静岡県立水泳場

静岡県東区西ヶ谷357-2 TEL.054-296-3675



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。



11月25日(金)
 10:00~受付開始!

詳細はこちら!



教室に関するお問い合わせ
 TEL.054-296-3675

エンジョイフィットネス(陸の教室)

脂肪燃焼ヨガ	ビューティヨガA/B	柔軟ヨガ
<p>火曜日</p> <p>時間 10:00~11:00 内容 代謝UP。 お腹まわりを中心にいきます。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。 講師 フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員</p>	<p>水曜日</p> <p>時間 A:10:00~11:00 B:11:10~12:10 内容 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があります。 ※ヨガAとヨガBは同一内容です。 講師 フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員</p>	<p>水曜日</p> <p>時間 18:20~19:20 内容 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におすすめです。 講師 フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員</p>
体幹トレーニング	卓球	骨盤修正ヨガ
<p>木曜日</p> <p>時間 19:00~20:00 内容 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です。 講師 梶原 大幹 【主な経歴】 adidas ファンクショナルトレーナー</p>	<p>金曜日</p> <p>時間 13:15~14:45 内容 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)まで丁寧に指導します。 講師 鈴木 康夫 【主な経歴】 卓球公認コーチ</p>	<p>土曜日</p> <p>時間 14:00~15:00 内容 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。 講師 フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員</p>

こども卓球

<p>土曜日</p> <p>時間 10:30~11:50 内容 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。運動が苦手な子ども安心のプログラムです。一緒に気持ちの良い汗を流しましょう! ※小学生・中学生限定 講師 田中 克幸 【主な経歴】 第42回 東海大会選手権大会 出場</p>
--

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支部
 TEL.054-262-3039

監視アルバイト募集

<p>【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。</p>	<p>【時給】 950円~(夜間は1,130円) 【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ください。</p>
---	---

エンジョイスイミング(水の教室)

競泳初級	ジュニア初級・中級	目指せ! 中体連
<p>火曜日</p> <p>時間 10:00~11:50 内容 泳げるけれど、「上手に息継ぎができない」「もっと楽に泳ぎたい」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します。 講師 田山あおい 【主な経歴】 ジュニアオリンピック 全国中学校選抜水泳競技大会 全国高校総体水泳競技 出場</p>	<p>火曜日</p> <p>時間 18:00~19:00 内容 楽に長く泳ぎたいジュニア必見。 泳法、レース向けの練習方法を指導します。 ※50m2種目以上泳げる子限定 講師 秋山 和廣 【主な経歴】 国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ</p>	<p>水曜日</p> <p>時間 18:00~20:15 内容 中体連大会出場を目標とする小学5年生~中学生の希望者を対象に競泳の基礎・基本を身に付けるためのトレーニングを行います。 講師 森 博章 【主な経歴】 国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ</p>
マスターズ選手コース上級	マスターズ選手コース中級	ジュニア4泳法選手 上級
<p>木曜日</p> <p>時間 13:00~14:30 内容 各自で、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を目指す本格的練習と大会パフォーマンス等の指導を行います。 講師 杉山 秀行 【主な経歴】 国民体育大会 静岡県競泳 ヘッドコーチ</p>	<p>木曜日</p> <p>時間 14:30~15:30 内容 各自で、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での自己記録更新を目指します。 講師 杉山 秀行 【主な経歴】 国民体育大会 静岡県競泳 ヘッドコーチ</p>	<p>金曜日</p> <p>時間 19:00~20:15 内容 各自で、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) 講師 杉山 秀行 【主な経歴】 国民体育大会 静岡県競泳 ヘッドコーチ</p>

ジュニア4泳法選手 中級

<p>金曜日</p> <p>時間 18:00~19:00 内容 各自で、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目指します。 (200m個人メドレー3分以内) 講師 杉山 秀行 【主な経歴】 国民体育大会 静岡県競泳 ヘッドコーチ</p>

飛込競技

<p>土曜日</p> <p>時間 10:00~12:00 内容 初心者大歓迎! レベルに合わせて基礎から指導します。 ※小学生から参加OK 講師 在原 俊行 【主な経歴】 飛込 公認コーチ Fuji Diving Club ジュニアコーチ</p>

富士山(2/23)の日



無料開放
 開催予定!

県立水泳場の大好評イベント!
 奮ってご参加ください!
 ※詳細につきましては
 後日ご案内いたしますので
 もうしばらくお待ちください。