

# スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス熊本南24

## 選手・選手育成・育成概要

コース	選手コース		
クラス	選手クラス	選手育成クラス	育成クラス
目的	高いレベルの水泳技術を身につけ、全国・都道府県競技会レベルで活躍する選手を育成することを目的とする	基本的な水泳技術に磨きをかけ、選手クラスへ繋がるお子様を育成することを目的とする	基本的な水泳技術を身につけ、選手・選手育成クラスへ繋がるお子様を育成することを目的とする
目標	全国大会への出場・入賞を目指す	県競技会レベルへの出場・入賞を目指す	地域競技会レベルへの出場・入賞を目指す
対象者	選手育成クラス在籍でコーチから推薦されたお子様 (中学生以上で九州ジュニア大会の標準記録を突破で出場が条件)	育成クラス在籍でコーチから推薦されたお子様 (記録会で200m個人メドレー3分49秒突破＋50m自由形38秒突破が目安)	幼児育成・ジュニアスイミングスクールに在籍で コーチから推薦されたお子様 (100m個人メドレーを正しいルールで完泳が目安)
	※上記の条件が絶対ではなく練習の出席状況・練習会や合宿への参加・日頃の取り組みを含め、担当コーチより昇格・降格する場合があります。		
対象年齢	中学生以上を目安	小学生を目安	小学校低学年を目安
練習回数	週6回程度	週5回程度	週4回程度
練習時間	90～120分/回	90分/回	60分/回
担当人数	15人程度	20人程度	20人程度
担当コーチ	今井コーチ 沓掛コーチ	今井コーチ 沓掛コーチ	今井コーチ 沓掛コーチ 清田コーチ
練習ポイント	4泳法・個人メドレー・ 専門種目の更なる能力向上	4泳法・個人メドレー・ (専門種目)の能力向上	4泳法・個人メドレーの習得
練習総泳距離	3,000～7,000m以上/回	2,000～5,000m以上/回	1,000～2,000m以上/回
指導の考え方	選手活動に関わる全てにおいて 他のお子様の模範となる行動がとれ、 熊本南クラブの代表という意識をもたせる。	礼儀・挨拶・ルール・マナーにおいて 他のお子様の模範となる行動がとれ、 選手クラスという意識をもたせる。	礼儀・挨拶・ルール・マナーを身につけて 競泳を中心とした ライフスタイルを確立させる。
上限年間競技会数	21競技会/年		
指定用品	ジャージ・Tシャツ 水着 キャップ	ジャージ・Tシャツ 水着 キャップ	ジャージ・Tシャツ 水着 キャップ
練習道具	ビート板・プルプイ パドル・フィン シュノーケル	ビート板・プルプイ パドル・フィン	ビート板
スポーツ安全保険	加入する	加入する	加入する
選手登録	登録する	登録する	登録する