

渋谷スポフェス2023  
Speedo Swim Club presents

# SWIM CLINIC



オリンピックとふれあいながら、プールや水泳がより一層好きになる、  
水難事故防止を考える特別プログラムを開催。

参加費  
無料

2023  
11/19日  
9:00-16:00

会場 渋谷区スポーツセンター

講師



松田丈志さん  
Speedo Ambassador  
競泳オリンピック



寺村美穂さん  
Speedo Ambassador  
競泳オリンピック



志水祐介さん  
一般社団法人アスヒロ代表  
水球オリンピック

お申し込み方法

しぶやスポフェス特設サイト内の  
エントリーフォームよりお申し込みください。

申し込み期間: 10/25(水) ~ 11/5(日) まで ※定員になり次第受付終了

しぶやスポフェス  
特設サイトはこちら



PROGRAM

01

## 親子で学ぶ!水辺のレジャーを安全に楽しむ ウォーターセーフティ教室

水辺のレジャーを安全に楽しむ知識や方法を  
オリンピック松田丈志さんと一緒に親子で学ぶプログラム。  
プログラム参加者には日本ライフセービング協会より修了証がもらえます。

9:15~10:15(6レーン) 受付開始8:55~ ※事前申し込みが必要です。

担当 松田丈志さん  
日本ライフセービング協会認定インストラクター(関口義和さん・宮田沙依さん)

参加対象者 小学生以上の子供と保護者のペア

定員 親子ペア20組(40名)  
※保護者はプールと一緒にいる事を推奨、プールサイドで見学は必須。  
親子ともに水着、スイムキャップ着用。  
(プールサイド見学時のみ水着の上にTシャツ着用可)

詳細内容 事故を未然に防ぐ~危険な場所を理解する~ 10分  
自分の身を守る~水中で浮くための方法とライフジャケットの必要性を学ぶ~ 30分  
水難事故に遭遇した時の対処方法~救助の方法を学ぶ~ 20分

参加者の持ち物 水着、スイムキャップ、スイムゴーグル、飲料水

PROGRAM

02

## 無理なく続ける! プール健康エクササイズ!

楽しみながら正しく効果的に健康増進につながる  
プールエクササイズを学ぶプログラムです。

11:00~12:00(2レーン) 受付開始10:45~  
※事前申し込みが必要です。

担当 寺村美穂さん

参加対象者 プールで運動して健康維持をしたい方

定員 20名

内容 ストレッチ・水中ウォーキング  
泳ぐための基本動作・軽いスイム

参加者の持ち物 水着、スイムキャップ、スイムゴーグル、飲料水

PROGRAM

03

## オリンピックに学ぶ 種目別スキルアップレッスン&初めての水球体験

学びたい泳法を参加者にセレクトしてもらいスキルアップを目指すプログラム。  
バタフライと自由形は松田丈志さん、背泳ぎと平泳ぎは寺村美穂さんが指導します。  
プログラムの最後には、参加者みんなで  
水球オリンピックの志水祐介さんによる水球体験も実施。  
松田さん、寺村さんと一緒にみんなで初めての水球を楽しみましょう!

14:15~15:45(6レーン使用) 受付開始14:00~ ※事前申し込みが必要です。

担当 松田丈志さん(バタフライ・自由形)・寺村美穂さん(背泳ぎ・平泳ぎ)  
志水祐介さん(水球体験)

参加対象者 小学生以上で4種目とも25m以上泳げる人 ※大人も参加可

定員 40名

内容 競泳スキルアップ 60分 [バタフライ・自由形レッスン プール3レーン使用  
背泳ぎ・平泳ぎレッスン プール3レーン使用  
各レッスン 20名、2グループに分かれてレッスン]

水球体験 30分 [エキシビジョン・ボールに触れてみる(パス、シュート)  
プール全面使用 水球ミニゲーム40名全員+松田さん・寺村さんも参加]

参加者の持ち物 水着、スイムキャップ、スイムゴーグル、飲料水

誰でも自由に参加OK! /

## ウォーターアスレチックで 遊ぼう!!

エア遊具で思いっきり体を動かせる  
水上アスレチックを楽しむプログラムです。

10:30~14:00(4レーン)

担当 ティップネススタッフ

参加対象者 幼児以上、小学生以下

定員 20名

参加者の持ち物 水着、スイムキャップ、スイムゴーグル、飲料水

[注意事項]・持ち物:水着・スイムキャップ・スイムゴーグル・飲料水は水のみ可。・参加の権利を他の方に譲渡することは出来ません。・イベントの様子は主催者スタッフが撮影することがありますので、予めご了承ください。・なお、参加者個人の撮影は禁止です。撮影機器のプールサイドへのお持ち込みについても禁止です。イベント参加中の怪我については、当日の応急措置や救急車の手配はいたしますが、治療費やその後の対応につきましては、いたしかねますのでご了承ください。・また、当日イベント参加前に上記内容に対する確認書にご理解いただいたことを示す署名を頂戴いたしますので、ご承知おきください。

運営

