

# 大会前のテクニック習得レッスン

主催：宇都宮市水泳連盟

スタート・ターン・泳法など  
レースに出場する前に不安なことを確認して  
大会で自信を持って泳ごう！

- 開催日時：2026年8月30日(日)17:00～19:00
- 会場：日環アリーナ栃木屋内水泳場
- 対象：宇都宮市小学生水泳競技大会へ出場する選手
- 参加費：2,000円/名
- 定員：20名
- 申込開始：8月4日～ 定員になり次第終了

## レッスン内容

- ① 飛び込み・ターンの技術習得、確認
- ② 4種目（背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・クロール）の泳法技術
- ③ 大会出場に向けたアドバイス

## 講師

- 大森 雄嗣（宇都宮市水泳連盟 競泳委員長：基礎水泳指導員）
- 落合 恭子（宇都宮市水泳連盟 競泳副委員長：基礎水泳指導員）
- 関 康代（宇都宮市水泳連盟 競泳副委員長：基礎水泳指導員）

QRコードを読み込んで  
必要事項をご記入ください

