スポーツ振興事業の実績（平成２９年度）

資料１３

事業名	概要	対象者	回数	延べ参加者数
水中健康体操	水の浮力･抵抗･水圧を利用して、水中で運動する講座です。	15歳以上	32	672
障害者水泳体験	健康管理･体力維持、さらには社会参加の促進と自立支援を目指します。	障害者とその保護者	24	647
飛込教室	初心者対象のダイビング教室	小学生以上55歳未満	2回×4期	106
飛込練習会	有資格者対象の飛込教室	登録者	116	901
アクアビクス	音楽に合わせて身体を動かし、脂肪燃焼･ストレス解消を目指す教室です。	15歳以上	4回×2期	32
夏休み水泳教室	夏休みを利用して水泳技術の向上を目指し、規則正しい生活を送ることを目的とした教室です。	小学生中学生	4回×4期	282
プールで遊ぼう①	親元を離れプールに入り、水の中で遊びながら水泳の基礎を学び、自立心を養う講座です。	3歳～6歳	6回	156
プールで遊ぼう②	プールでのゲームや遊びを通して、水泳の基本を自然と学びます。	小学生	6回	117
着衣水泳体験	水難事故の防止についての知識を学びます。	10m以上泳げる人	1回	8
泳力アップ（Ad）	各泳法の基本動作を学び、泳力向上を目指します。	１８歳以上	24回	217
泳力アップ（Jr）	各泳法の基本動作を学び、泳力向上を目指します。	小･中学生	12回	180
水中歩行	水の浮力･抵抗･水圧を利用して、水中を歩く講座です。	15歳以上	２８回	419
わくわく親子講座	親子のスキンシップを図りながら、楽しく水慣れをします。	幼児･小学生とその保護者	4回	64組
シェイプアップ	音楽に合わせて身体を動かし、効率よく脂肪を燃焼させる教室です。	15歳以上	1回	2
はじめてのバランスボール講座	バランスボールを使用して、姿勢矯正･筋力アップを目指す講座です。	１８歳以上	2回	20
転倒予防講座	簡単なトレーニングにより筋力低下を予防し、転倒しにくい体作りを目指します。	４０歳以上	1回	8
役立つ筋トレ講座	筋力トレーニングの基礎･応用を学びます。	１８歳以上	2回	22
フォームローラー	姿勢矯正について学びます。	１８歳以上	2回	9
ストレッチング	ストレッチの基礎を学びます。	１８歳以上	1回	10
健康講座	健康に関したテーマで運動を行います。	高齢者	1回	15
健康フェスティバル	体育の日無料開放日に体力測定を実施します。	成人	1回	20
トレーニング講習会	初めてトレーニング器具を使用される方に器具の特性･効果及び利用上の注意を行います。	高校生以上	12回	61