



2024 年度自主事業

競泳選手コース

競技力向上を目的とし、水泳競技を通じて心身共に成長しよう！！

【主催】 ファインプラザ大阪指定管理者 公益財団法人フィットネス 21 事業団

【期間】 2024 年 4 月 6 日（土）～2025 年 3 月 23 日（日）各月 6 回
毎週土曜日（6/29・8/17・11/23 除く）月 4 回 15:30～17:30
第 2・4 日曜日 16:00～17:00 【フリー練習】

【対象】 以下の条件をすべて満たしている方
※詳細は裏面をご確認ください。

A コース

- ・2024 年度各障がい者水泳連盟の選手登録をする方
- ・2023 ジャパンパラ水泳競技大会の標準記録に達している方
- ・競技大会へ出場する方

B コース

- ・小学生～高校生までの知的障がい、または身体障がいのある方
- ・グループで指導を受けることが可能な方 ※介護者同伴での入水はできません。
- ・競技大会への出場をめざす方
- ・知的障がい、または聴覚障がいのある方の場合
下記の【基準タイム】（50m）を 1 種目でもクリアし、さらに別の 1 種目を 25m 以上泳ぐことが可能な方
身体障がいのある方（聴覚障がいを除く）の場合
小学生は 1 種目で 50m 以上、または 2 種目を 25m 以上泳ぐことが可能な方
中学・高校生は 2 種目を 50m 以上泳ぐことが可能な方
*その他、担当指導員が認めた方



©2014 大阪府もずやん

【基準タイム】 *種目は全て 50m のタイムです

区分	クロール		背泳ぎ		平泳ぎ		バタフライ	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
高校生	35 秒	39 秒	40 秒	44 秒	47 秒	51 秒	37 秒	41 秒
中学生	42 秒	42 秒	47 秒	50 秒	50 秒	52 秒	45 秒	47 秒
小学・高学年	52 秒	52 秒	1 分 00 秒	1 分 00 秒	1 分 03 秒	1 分 05 秒	55 秒	56 秒
小学・低学年	59 秒	59 秒	1 分 06 秒	1 分 06 秒	1 分 09 秒	1 分 11 秒	1 分 02 秒	1 分 03 秒

【定員】 10 人程度

【参加費】 1 ヶ月分（全 6 回）3,000 円（税込）前納制

★4 月は初回、5 月以降は前月末までに券売機にてチケット購入。

購入後、1F プール受付に提出してください。

※年度途中での新規申込者は、開始が月の途中の場合でも、参加費月 3,000 円が必要。理由の如何にかかわらず返金いたしません。

【申込方法】 所定の「申込書」に必要事項を記入のうえ、下記【申込先】に持参または郵送、FAX でお申込みください。開催時間内で泳力と面接による選考を行い、2 週間以内に参加の可否を通知します。

【申込先】 大阪府立障がい者交流促進センター（ファインプラザ大阪）
〒590-0137 堺市南區城山台 5-1-2
TEL 072-296-6311 FAX 072-296-6313

- 【その他】 ○参加者の傷害保険は主催者で加入します。怪我等の場合は応急処置のみとし、その後の責任は負いません。
- 午前 11 時の時点で大阪府内に暴風警報または特別警報が発令された時は中止します。
- 本事業への「申込書」に記入していただいた個人情報、並びに主催者が撮影した写真映像については、個人情報保護関係法令を遵守し、本練習会への参加調整事務及び当センターの情報誌・SNS（ホームページ・ブログ・LINE・YouTube）掲載のみ使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

練習日スケジュール ※変更の可能性あります。

2024年	土曜日 15:30~17:30	日曜日 16:00~17:00
4月	6日・13日・20日・27日	14日・28日
5月	4日・11日・18日・25日 ※4日(土・祝)は14:30~16:30	12日・26日
6月	1日・8日・15日・22日	9日・30日
7月	6日・13日・20日・27日	14日・28日
8月	3日・10日・24日・31日	11日・25日
9月	7日・14日・21日・28日	8日・22日
10月	5日・12日・19日・26日 ※26日(土)は14:30~16:30	13日・27日
11月	2日・9日・16日・30日	10日・24日
12月	7日・14日・21日・28日	8日・22日
2025年		
1月	4日・11日・18日・25日	12日・26日
2月	1日・8日・15日・22日	9日・23日
3月	1日・8日・15日・22日	9日・23日