

# 12月ワンポイント

日/曜	時 間	担当	種目	難易度	内 容
2日 日	12:05~12:35	塚本	バタフライ	☆	バタフライのキック講座！バタフライデビューしてみませんか？
5日 水	12:25~12:55	田村	クロール	★	手を伸ばす位置に気をつけて、のびながら泳ぎます。
7日 金	12:15~12:45	福谷	背泳ぎ	★	左右の手のタイミングを気を付けて、楽に進みます。
7日 金	20:40~21:10	福谷	平泳ぎ	★★	ひとかきひとけりでより進む形を目指します。
9日 日	12:05~12:35	塚本	背泳ぎ	★	姿勢と呼吸に気を付けて泳ぎます。さらば、鼻の痛み！
12日 水	12:25~12:55	田村	平泳ぎ	★	股関節を曲げて、ぐんっとすすむキックの練習をします！
14日 金	12:15~12:45	福谷	クロール	★★	手と足のタイミングを合わせて、グーンとのびましょう。
14日 金	20:40~21:10	福谷	バタフライ	★	上半身の動きを使って、大きくキックを打ちましょう。
16日 日	12:05~12:35	塚本	クロール	★	肩の動きに注目して、体の負担が少ない泳ぎを目指しましょう！
19日 水	12:25~12:55	田村	背泳ぎ	★★	背泳ぎの水中スタートから、浮き上がりの練習をします。
21日 金	12:15~12:45	福谷	バタフライ	★	上半身の動きを使って、体重を乗せていきます。
21日 金	20:40~21:10	福谷	背泳ぎ	★★	肩の動きを大きくして、遠くの水をつかみましょう。
23日 日	12:05~12:35	塚本	平泳ぎ	★	水を押し出せるキックで進む快感を覚えましょう！
26日 水	12:25~12:55	田村	バタフライ	★★	上半身の力を抜いて、しなやかに楽に泳ぐ練習をします！
28日 金	12:15~12:45	福谷	平泳ぎ	★	体重が前に乗るように、姿勢に気を付けていきます。
28日 金	20:40~21:10	福谷	クロール	★	肩を大きく回して、次の動作につなげます。

## 《難易度について》

- ☆ …… まったく初めての方から初心者対象です。
- ★ …… 初心者対象です。25m泳げない方も気楽にご参加下さい。
- ★★ …… 中級者対象です。25mは泳げるがもっときれいに泳ぎたい方。
- ★★★ …… 中・上級者対象です。水中の手のかき方、キックの仕方を細かく指導します。