

# 11月ワンポイント

日 に ち	時 間	担 当	種 目	難 易 度	内 容
1日 金	12:15~12:45	山田	平泳ぎ	★★	手のかきをコンパクトに、簡単に！
1日 金	20:40~21:10	関谷	背泳ぎ	★	キックの上手な仕方を練習します。
3日 日	12:10~12:40	福谷	クロール	★★	水を後ろに押す力に加えて、水上に出た手の力も前の手に伝えます。
6日 水	12:25~12:55	関谷	平泳ぎ	★★	伸びのあるキックを練習していきます。
8日 金	12:15~12:45	山田	バタフライ	★	キックと股関節の曲げ伸ばしで浮力をコントロール。
8日 金	20:40~21:10	関谷	基礎	☆	呼吸の部分を中心に練習します。
10日 日	12:10~12:40	福谷	平泳ぎ	★	蹴り出すときにより多くの水をとらえる練習をしていきます。
13日 水	12:25~12:55	関谷	クロール	★	頭が入ったストリームラインを目指します。
15日 金	12:15~12:45	山田	背泳ぎ	★	キャッチとローリングを意識して肩の負担を軽減！
15日 金	20:40~21:10	関谷	クロール	★★	ローリングを使って大きく手を回します。
17日 日	12:10~12:40	福谷	バタフライ	★★	第2キック（浮き上がり）で体をしっかり持ち上げます！
20日 水	12:25~12:55	関谷	背泳ぎ	★	浮きの姿勢を意識したキックを練習します。
22日 金	12:15~12:45	山田	クロール	★★	スピードが出てコンパクトな泳ぎを目指します。
22日 金	20:40~21:10	関谷	背泳ぎ	★	手のスムーズな回し方を覚えます。
24日 日	12:10~12:40	福谷	背泳ぎ	★	足の形に気を付けて、キックで推進力を得ましょう。
27日 水	12:25~12:55	関谷	バタフライ	★★	うねりに合わせて手を大きく回す練習をします。
29日 金	12:15~12:45	山田	スタート	★	飛込のスタートの基本を練習します。
29日 金	20:40~21:10	関谷	基礎	☆	ストリームラインを意識したけのびを練習します。

## 《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泳げない方も気軽にご参加下さい。
- ★★ ・・・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。