

1月ワンポイント

日 に ち	時 間	担 当	種 目	難 易 度	内 容
5日 日	12:10~12:40	福谷	背泳ぎ	★	ワンポイント初泳ぎ…キックで軸を意識していきます。
8日 水	12:25~12:55	関谷	クロール	★★	リカバリーを意識して大きく手を回します。
10日 金	12:15~12:45	山田	バタフライ	★	フラットな姿勢でリラックスして泳ぎましょう。
10日 金	20:40~21:10	関谷	平泳ぎ	★★	キックの伸びを意識して泳ぎます。
12日 日	12:10~12:40	福谷	クロール	★★	前の手と、キックの形で軸を気を付けていきます。
15日 水	12:25~12:55	関谷	バタフライ	★	キックを上手に使って大きなうねりを覚えます。
17日 金	12:15~12:45	山田	平泳ぎ	★	呼吸後の沈み込みで進む平泳ぎです。
17日 金	20:40~21:10	関谷	クロール	★★	頭を入れた綺麗なクロールを泳ぎます。
19日 日	12:10~12:40	福谷	バタフライ	★	お腹を使ってキックを打っていきます。蹴るというよりは、押しこむ!
22日 水	12:25~12:55	関谷	背泳ぎ	★★	入水の手に注意しながら大きく手を回します。
24日 金	12:15~12:45	山田	クロール	★★	コンパクトな手のかきで楽にゆったりと泳ぎましょう。
24日 金	20:40~21:10	関谷	基礎	☆	膝を使って上手なキックで進みます。
26日 日	12:10~12:40	福谷	平泳ぎ	★★	腰を落とさぬよう、高い位置をキープして泳ぎましょう。
29日 水	12:25~12:55	関谷	背泳ぎ	★★	体幹を意識して真っ直ぐ泳ぎます。
31日 金	12:15~12:45	山田	背泳ぎ	★★	楽な姿勢で疲れない背泳ぎを目指します。
31日 金	20:40~21:10	関谷	平泳ぎ	★★	手のかきの幅を意識して練習します。

《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。