

11月ワンポイント

日 に ち	時 間	担 当	種 目	難 易 度	内 容
1日	日 12:10~12:40	関谷	クロール	★	重心が前に乗る泳ぎ方を練習します。
4日	水 12:25~12:55	家島	クロール	★★	肩をうまく使って大きなストロークで泳ぎましょう。
6日	金 12:15~12:45	山田	平泳ぎ	★	股関節を大きく使ってひざに負担をからないキックを目指します。
6日	金 20:05~20:35	関谷	背泳ぎ	★★	姿勢が崩れないキックを練習します。
8日	日 12:10~12:40	関谷	バタフライ	★	ひとかきで一気に進む泳ぎ方を目指して練習します。
11日	水 12:25~12:55	家島	背泳ぎ	★	真っ直ぐ水を押して泳ぎましょう。
13日	金 12:15~12:45	山田	バタフライ	★	もぐる⇨浮くの動作をマスターしてらくらくバタフライ！
13日	金 20:05~20:35	関谷	平泳ぎ	★	手のかきで前に重心を乗せる泳ぎ方を練習します。
15日	日 12:10~12:40	関谷	背泳ぎ	★★	キックでぐんぐん進む姿勢を覚えましょう。
18日	水 12:25~12:55	家島	平泳ぎ	★	しっかり伸びて楽に泳ぎましょう。
20日	金 12:15~12:45	山田	背泳ぎ	★	身体を浮かせて力を抜いて泳ぎましょう。
20日	金 20:05~20:35	関谷	基礎	☆	上手なバタ足の仕方を練習します。
22日	日 12:10~12:40	関谷	平泳ぎ	★★	キックを活かした平泳ぎを練習します。
25日	水 12:25~12:55	家島	バタフライ	★★	うねりを上手く活用できるように練習します。
27日	金 12:15~12:45	山田	クロール	★	効率の良い手のかきを練習して、肩回りに負担の少ないクロールを練習します。
27日	金 20:05~20:35	関谷	ターン	★	タッチターンからスムーズに繋がる姿勢を練習します。
29日	日 12:10~12:40	関谷	スタート	★★	スムーズなスタートから泳ぎに繋げる練習をします。

《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。