

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。