

新たな発見・疑問の解消をここでしませんか?! マスターズサポート委員が精一杯サポート致します!

# 第4回マスターズ合同練習会

## テーマ

### 【泳法クラス】

- ①バタフライ キックと手のタイミングに視点を置き、正しい姿勢・タイミング・身体の使い方を耳で聞き、目で見てイメージをして実践し泳法を改善・改良・発見をして1秒でも速く泳げるようにする
- ②全員で持久カリレー

### 【パドルクラス】

- ①第1回・第2回で実施したパドルの使い方・ドリル練習・ストローク練習の説明と実施を行い、水を掴む感覚を体感する
- ②持久力練習 25M×24本～30本(パドルありクロールと平泳ぎ) スピード持久練習 50M×12本(パドルなしチョイス)
- ③全員で持久カリレー

水泳を楽しみキラキラと輝く笑顔であふれる場所…イトマンの仲間が集う合同練習会で水泳の友を作りませんか?

神奈川のイトマン7校のマスターズの方が集まる合同練習会。他所属のイトマンの仲間やコーチとの練習は毎回新鮮です! この練習会を通じて新たな交流が増えたというお声もあります。今回もテーマに沿って練習し、サポート委員からアドバイスさせていただきます。他校のコーチからの話もまた新鮮です! 今まで気づかなかったことを発見したり、疑問の解消の場としても皆さんとたくさんお話ししたいと思います。合同練習会の内容を持ち帰り、所属校で実践!! ぜひ技術向上や泳ぐ楽しみを増やして欲しいと思います。サポート委員一同、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています! マスターズ水泳をたくさんの仲間と一緒に楽しみましょう!! ※詳細・申込用紙は後日お渡し致します。

懇親会のみ参加も大歓迎

## 其の1 バタフライの泳法解説+実践練習

バタフライのタイミングや身体をどのように使って泳ぐかなどパワーポイントを使用し解説します。理解し頭でイメージしましょう。「イメージを頭の中で浮かべる能力」は技術向上に必要なトレーニングの一つでもあります。イメージをすることで、その動作に必要な部分の筋肉も反応を示すといわれています。自分の最も良い泳ぎを定着させるために、注意・意識を集中させて技術向上を目指しましょう! 言葉だけで理解しようとすると実に困難なことです。動作を映像として理解すれば、その動作をスムーズに進めることができます。ぜひ、パワーポイントで行う解説で理解を深め、イメージしてみてください! 解説した練習方法の内容をプールで実践します。泳ぐ前にコーチが見本を見せますので間近で見ながらイメージを膨らませましょう。泳法を改善・改良・発見をし、1秒でも速く泳げるように身に付けましょう!

## 其の2 パドルを使用してドリル練習・ストローク練習

パドルを着けて泳ぐことで水を掻く面積が増えるので、手で水を感じる「水感」が良くなり、キャッチの感覚を掴むことができます。また、パドルを装着することで腕に負荷が掛かるので筋力強化にも繋がります。他にも、普段以上の負荷が掛かることで、パドルなしの時には気づかなかったフォームの課題を発見することができます。第1回～第3回の練習会で実践したパドルドリル練習の復習練習を行い、今回は応用編のご紹介をします。これまで参加された方はぜひ継続してご参加することをおすすめします。パドルを装着することでいつもよりも速いスピードを体感する事ができます。合同練習会でパドルの意義を学び綺麗なストローク・1秒でも速く泳げる泳ぎを身につけましょう!

## 其の3 全員で持久カリレー

今回は全員でスピード持久カリレーを行います!! 各チームに分かれ3レース実施しますが一人2回泳いで頂きます。トップスピードで泳ぐ事によるスピード練習となり、1レース2回泳ぐ事、3レース泳ぐ事でそこに持久力が加わります。絆を深めるリレーですが今回は、いつもと少し違ったリレーを味わって頂きたいと思っております。今年最後の練習会…是非、みなさんと2017年ラスト練習会を盛り上げていきましょう。

※上記の其の1(バタフライ泳法解説)と其の2(パドルを使用した練習)については申込時にどちらかを選択して頂きます。

# 第4回マスターズ合同練習会 申込書

期日 2017年12月10日(日)

時間 14:00~16:10(予定)

場所 イトマンスイミングスクール港北校

対象者 2017年 マスターズ登録者  
(マスターズ登録をまだされていない方は、練習会の申込みと一緒に登録して下さい。)

定員 先着 50名 (泳法クラスに関しては定員30名となります。定員になり次第締め切らせて頂きます)

受講料 100歳登録者 無料  
 年度登録者 2,000円  
 ※12月3日(日)までにキャンセルの申し出をされた場合は、全額返金とさせていただきます。  
 それ以降のキャンセルは返金出来ません。後日参加賞のみ配布となります。予めご了承下さい。

## 申込締切日:2017年12月3日(日)

## 第4回マスターズ合同練習会 参加申込書【会員様控え】

↓↓どちらか参加したい方にレ点を付けて下さい。↓↓

●泳法クラス(バタフライ)

●パドルクラス(ストローク・ドリル)

クラス分け

●希望クラスに○をつけて下さい。

A: 25×30 on30 (20本クロール 10本平泳ぎ)

B: 25×24 on40 (14本クロール 10本平泳ぎ)

※申込み控えは各自で保管して下さい。

●参加費(どちらかに○をつける)

無料(100歳登録者)・2,000円(年度登録者)

受領印

きりとり

## 第4回マスターズ合同練習会 参加申込書【スクール控え】

※●の付いている項目に記入をお願い致します。

12/3(日)締切

●氏名 \_\_\_\_\_

●普段の血圧: \_\_\_\_\_

●スクール名: \_\_\_\_\_

●マスターズ登録及び参加費(○をつけて下さい)→ 無料(100歳登録者)・2,000円(年度登録者)

●ご本人様 連絡先  
(昨年参加した方は、記入不要)

●緊急連絡先(ご本人様以外)  
(昨年参加した方は、記入不要)

※どちらか参加したい方にレ点を付けて下さい。

●泳法クラス(バタフライ)

●パドルクラス(ストローク・ドリル)

●パドル→ 当日ご自身の持参…  A  B  可能  不可能

●イトマンSNS及び館内ポスター ①写真掲載 可能  不可能  ②名前掲載 可能  不可能

※必ずどちらかに○をつけて下さい

受領印