

特習クラス年間計画表

	月の目標	修得種目	1週目	2週目	3週目	4週目	備考
4月	個人メドレーを中心に練習を行い、心肺機能の向上及び、技術の向上を計る。	個人メドレー	STYLE 1 泳法技術の向上	STYLE 1 泳法技術の向上 周辺技術の向上	個人メドレー スピード練習	記録の計測 (個人メドレー・S1) スピード練習	特習記録会
5月	基本動作の修得 クロールを中心に練習を行い、心肺機能の向上及び、技術の向上を計る。	クロール	クロール 泳法技術の向上	クロール 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 (クロールで実施)	記録の計測 (クロール) スピード練習	
6月	背泳ぎを中心に練習を行い技術の向上を計る。	背泳ぎ	背泳ぎ 泳法技術の向上	背泳ぎ 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 (クロールで実施) 泳力養成 (背泳ぎ)	記録の計測 (背泳ぎ) スピード練習	校内記録会 (泳力検定)
7月	平泳ぎを中心に練習を行い技術の向上を計る。	平泳ぎ	平泳ぎ 泳法技術の向上	平泳ぎ 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 (クロールで実施) 泳力養成 (平泳ぎ)	記録の計測 (平泳ぎ) スピード練習	
8月	バタフライを中心に行い技術の向上を計る。	バタフライ	バタフライ 泳法技術の向上	バタフライ 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 泳力養成 (バタフライ)	記録の計測 (バタフライ) スピード練習	
9月	個人メドレーを中心に練習を行い、心肺機能の向上及び、技術の向上を計る。	個人メドレー	STYLE 1 泳法技術の向上	STYLE 1 泳法技術の向上 周辺技術の向上	個人メドレー スピード練習	記録の計測 (個人メドレー・S1) スピード練習	校内記録会 (泳力検定)
10月	基本動作の修得 クロールを中心に練習を行い、心肺機能の向上及び、技術の向上を計る。	クロール	クロール 泳法技術の向上	クロール 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 (クロールで実施)	記録の計測 (クロール) スピード練習	
11月	背泳ぎを中心に練習を行い技術の向上を計る。	背泳ぎ	背泳ぎ 泳法技術の向上	背泳ぎ 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 (クロールで実施) 泳力養成 (背泳ぎ)	記録の計測 (背泳ぎ) スピード練習	
12月	個人メドレーを中心に練習を行い、心肺機能の向上及び、技術の向上を計る。	個人メドレー	STYLE 1 泳法技術の向上	STYLE 1 泳法技術の向上 周辺技術の向上	個人メドレー スピード練習	記録の計測 (個人メドレー・S1) スピード練習	校内記録会 (泳力検定) 特習記録会
1月	平泳ぎを中心に練習を行い技術の向上を計る。	平泳ぎ	平泳ぎ 泳法技術の向上	平泳ぎ 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 (クロールで実施) 泳力養成 (平泳ぎ)	記録の計測 (平泳ぎ) スピード練習	
2月	バタフライを中心に行い技術の向上を計る。	バタフライ	バタフライ 泳法技術の向上	バタフライ 泳法技術の向上 周辺技術の向上	インターバル練習 泳力養成 (バタフライ)	記録の計測 (バタフライ) スピード練習	
3月	個人メドレーを中心に練習を行い、心肺機能の向上及び、技術の向上を計る。	個人メドレー	STYLE 1 泳法技術の向上	STYLE 1 泳法技術の向上 周辺技術の向上	個人メドレー スピード練習	記録の計測 (個人メドレー・S1) スピード練習	校内記録会 (泳力検定)