

# 中級クラス 11月度練習表

平泳ぎ  
10月：キックの習得  
11月：プルの習得  
12月：スイムの習得

バタフライ  
10月：うねり・プルの習得  
11月：キック・タイミングの習得  
12月：スイムの習得

| 曜日     | 月                  |                       | 水            |                       | 金                     | 土                     |
|--------|--------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 時間     | 11：00～12：00        | 20：00～21：00           | 11：00～12：00  | 20：00～21：00           | 11：00～12：00           | 18:30～19:30           |
| 担当     | 出川                 | 鈴木義                   | 島田           | 古澤                    | 笠井                    | 岩濱                    |
| 月間目標   | プルの習得、キック・タイミングの習得 |                       |              |                       |                       |                       |
| 練習距離目安 | 700m～              |                       |              |                       |                       |                       |
| 1週目    | 11月4日              |                       | 11月6日        |                       | 11月1日                 | 11月2日                 |
| 種目     | クロール               | 平泳ぎ                   | 平泳ぎ          | バタフライ                 | 平泳ぎ                   | バタフライ                 |
| 練習内容   | クロールの泳法            | キックの習得                | プルの習得        | キック・タイミングの習得          | プルの習得                 | うねり・プルの習得             |
|        | クロールの周辺技術          | 背泳ぎの泳法                | クロールの泳法      | 背泳ぎの泳力養成              | クロールの泳力養成             | コーチアレンジ<br>(クロール・背泳ぎ) |
| 2週目    | 11月11日             |                       | 11月13日       |                       | 11月8日                 | 11月9日                 |
| 種目     | 平泳ぎ                | バタフライ                 | バタフライ        | 平泳ぎ                   | 背泳ぎ                   | バタフライ                 |
| 練習内容   | プルの習得              | うねり・プルの習得             | キック・タイミングの習得 | スイムの習得                | 背泳ぎの泳法                | キック・タイミングの習得          |
|        | 背泳ぎの泳力養成           | コーチアレンジ<br>(クロール・背泳ぎ) | 背泳ぎの泳法       | クロールの泳法               | 背泳ぎの周辺技術              | クロールの泳力養成             |
| 3週目    | 11月18日             |                       | 11月20日       |                       | 11月15日                | 11月16日                |
| 種目     | 平泳ぎ                | バタフライ                 | クロール         | 平泳ぎ                   | バタフライ                 | 平泳ぎ                   |
| 練習内容   | キックの習得             | キック・タイミングの習得          | クロールの泳力養成    | プルの習得                 | スイムの習得                | キックの習得                |
|        | クロールの泳力養成          | 背泳ぎの泳力養成              | クロールの周辺技術    | コーチアレンジ<br>(クロール・背泳ぎ) | クロールの泳法               | 背泳ぎの泳法                |
| 4週目    | 11月25日             |                       | 11月27日       |                       | 11月22日                | 11月23日                |
| 種目     | バタフライ              | 平泳ぎ                   | 平泳ぎ          | バタフライ                 | バタフライ                 | 背泳ぎ                   |
| 練習内容   | スイムの習得             | プルの習得                 | スイムの習得       | スイムの習得                | キック・タイミングの習得          | 背泳ぎの泳力養成              |
|        | 背泳ぎの泳法             | クロールの泳法               | 背泳ぎの泳力養成     | クロールの泳力養成             | コーチアレンジ<br>(クロール・背泳ぎ) | 背泳ぎの周辺技術              |

\*中級クラスではクロール・背泳ぎのレベルアップと平泳ぎ・バタフライの習得を目標として授業を行います。