

中級クラス 4月度練習表

平泳ぎ
4月：キックの習得
5月：プルの習得
6月：スイムの習得

バタフライ
4月：うねり・プルの習得
5月：キック・タイミングの習得
6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	岩濱	鈴木義	桑原	古澤	鈴木義	岩濱
月間目標	キックの習得、うねり・プルの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	4月7日		4月2日		4月4日	4月5日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
練習内容	キックの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得	キックの習得	クロールの泳法	うねり・プルの習得
	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 (クロール・背泳ぎ)	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法
2週目	4月14日		4月9日		4月11日	4月12日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	背泳ぎの泳力養成	スイムの習得	キックの習得	スイムの習得	うねり・プルの習得	プルの習得
	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
3週目	4月21日		4月16日		4月18日	4月19日
種目	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	プルの習得	背泳ぎの泳法	スイムの習得	うねり・プルの習得	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	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳力養成
4週目	4月28日		4月23日		4月25日	4月26日
種目	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	キック・タイミングの習得	キックの習得	うねり・プルの習得	クロールの泳力養成	スイムの習得	キックの習得
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成

*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。