

# 初級クラス 12月度練習表

クロール  
10月：基本姿勢の習得  
11月：呼吸動作の習得  
12月：スイムの習得

背泳ぎ  
11月：基本姿勢・キックの習得  
12月：プル・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	18:00～19:00
担当	笠井	志茂	島田	鈴木義	笠井	古澤/桑原
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m～					
1週目	12月1日		12月3日		12月5日	12月6日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の習得					
	クロールスイムの定着(25m完泳)					
2週目	12月8日		12月10日		12月12日	12月13日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の定着					
	泳力養成					
3週目	12月15日		12月17日		12月19日	12月20日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの習得					
	泳力養成					
4週目	12月22日		12月24日		12月26日	12月27日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの定着(25m完泳)					
	泳力判定      25×8      on    1'30"      クロール					

\*初級クラスは水慣れ～背泳ぎの習得クラスとなります