

中級クラス 1月度練習表

平泳ぎ
1月：キックの習得
2月：プルの習得
3月：スイムの習得

バタフライ
1月：うねり・プルの習得
2月：キック・タイミングの習得
3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	18:00~19:00
担当	笠井/志茂	鈴木義	島田	古澤	笠井/鈴木義	島田
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	1月5日		1月7日		1月2日	1月3日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	2026年	
練習内容	スイムの習得	キック・タイミングの習得	うねり・プルの習得	キックの習得		
	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	クロールの泳法	2026年	
2週目	1月12日		1月14日		1月9日	1月10日
種目			平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容			スイムの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	うねり・プルの習得
			クロールの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳法	背泳ぎの泳法
3週目	1月19日		1月21日		1月16日	1月17日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	キックの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	背泳ぎの周辺技術	うねり・プルの習得	プルの習得
	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法
4週目	1月26日		1月28日		1月23日	1月24日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	クロール
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	キックの習得	スイムの習得	スイムの習得	クロールの泳力養成
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	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

*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。