

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 | | |
| 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。