

初級クラス 5月度練習表

クロール
4月：基本姿勢の習得
5月：呼吸動作の習得
6月：スイムの習得

背泳ぎ
5月：基本姿勢・キックの習得
6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		近藤	笠井	古澤/桑原
月間目標	呼吸動作の習得、基本姿勢・キックの習得					
練習距離目安	300m~					
1週目	5月4日		5月6日		5月1日	5月2日
種目	クロール					
練習内容	ストローク動作の習得					
	呼吸動作の習得					
2週目	5月11日		5月13日		5月8日	5月9日
種目	クロール					
練習内容	ストローク動作の習得					
	呼吸動作の反復					
3週目	5月18日		5月20日		5月15日	5月16日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					
4週目	5月25日		5月27日		5月22日	5月23日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					

*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります