

# 初級クラス 6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・齋藤	志茂・齋藤	近藤	笠井	古澤/桑原
月間目標	<b>スイムの習得、プル・スイムの習得</b>					
練習距離目安	300m~					
1週目	6月1日		6月3日		6月5日	6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	6月8日		6月10日		6月12日	6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	6月15日		6月17日		6月19日	6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	6月22日		6月24日		6月26日	6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)					
	<b>泳力判定 25×8 on 1'30" クロール</b>					

\*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります