

# 新たな発見 疑問の解消をこじりませんか?! マスターズサポート委員が精一杯サポート致します! 第1回マスターズ合同練習会

## イトマンライブを楽しむ仲間が集う場所...合同練習会で水泳の友を作りませんか?

神奈川のイトマン7校のマスターズの方が集まる合同練習会にぜひ参加しませんか?  
他所属のイトマンの仲間やコーチとの練習は毎回新鮮です! この練習会を通じて新たな交流が増えたという声もたくさんあります! そして大会でも会うことができますので、「チームイトマン」の皆さんでマスターズ水泳を楽しみ、盛り上げていけたらと思います!! 練習会ではテーマに沿って行い、サポート委員からアドバイスさせていただきます。今まで気づかなかったことを発見したり、疑問の解消の場としても皆さんとたくさんお話ししたいと思います。合同練習会の内容を持ち帰り、所属校で実践!! ぜひ技術向上や泳ぐ楽しみを増やしていってほしいと思います。サポート委員一同、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています! 今年もマスターズ水泳をたさんの仲間と一緒に楽しみましょう!!

## クロールの泳法解説のバタフライ泳法解説クラスの選択制です!

今回はどちらのクラスもプールサイドにて行う泳法解説を行います。  
説明を聞き、正しい動作のイメージを入れ、その後すぐにプールの中で実践!  
練習中はコーチが1人1人の泳ぎを見てアドバイスさせていただきます。  
他所属のコーチからのアドバイスに新しい発見が必ずあります。  
今まで感じなかった水の感触やフォームの変化、新しい発見ができるチャンスです!!

各クラスのテーマは以下のようなようになっています。

### 【クロール泳法クラス】

ハイエルボーを正しい位置でつくり、推進力アップの軌道を身につける!

### 【バタフライ泳法クラス】

うねり動作を再度確認しキックのタイミングを合わせスイムに繋げる!

### 其の1 クロール泳法クラス 泳法解説+水中実践練習

今回はパドルを使用しながらハイエルボーの位置やプルの軌道を改めて細かく練習していきます。その中で水を押している感覚や泳ぎやすさを知り、新しい発見をしていきましょう!

普段から泳ぎ慣れているクロールではありますが、泳ぎ慣れているからこそプルの軌道を再度確認しより良いフォームに繋げていきましょう!

### 其の2 バタフライ泳法クラス 泳法解説+水中実践練習

今回はまずはじめにうねり動作の確認でイルカ飛びから行っていきます。  
イルカ飛びを行いカラダのしなりを良くしていきます。  
そこからキックのタイミングを合わせスイムに繋げていくドリル練習を実施します。

バタフライのうねり動作をしなやかに、そして泳ぎやすいフォームに繋げていきましょう!

### 其の3 全員でリレー! 当日までお楽しみに!

今回のリレーはシーグレートリレーです!

前回には全員での目標距離を決め、各チームごとに目標に向け泳ぎ切りました!

今回どんなリレーをするのかは当日お楽しみに! みんなで力を合わせて一緒に泳ぎ切りましょう!

※上記の「クロール泳法クラス」と其の2「バタフライ泳法クラス」については申込時に必ずどちらかを選択してください

# 第1回マスターズ合同練習会 申込書

期日 2019年 4月21日(日)  
時間 14:10~16:00 16:30完全退館  
場所 イトマンスイミングスクール港北校  
対象者 2019年マスターズ登録者  
(マスターズ登録をまだされていない方は、練習会の申込みと一緒に登録をして下さい。)  
定員 先着 50名 (各クラスごとに定員がございますので定員になり次第締め切らせて頂きます)

受講料 終身登録者 無料  
年度登録者 2,000円

※4月12日(金)までにキャンセルの申し出をされた場合は、全額返金とさせていただきます。  
それ以降のキャンセルは返金出来ません。後日参加費のみ配布となります。予めご了承下さい。

## 申込締切日:2019年4月12日(金)

### 第1回マスターズ合同練習会 参加申込書【会員様控え】

!!参加したい方のどちらかにレ点を付けて下さい(白の四角枠の中)!!

クロール泳法クラス

バタフライ泳法クラス

●参加費 (どちらかに○をつける)

無料(終身登録者) ・ 2,000円(年度登録者)

※写真掲載につきましては、  
可・不可  
どちらかに必ず○を  
お願い致します。

受領印

### 第1回マスターズ合同練習会 参加申込書【スクール控え】

※●の付いている項目に記入をお願い致します。

●氏名 \_\_\_\_\_ ●普段の血圧: \_\_\_\_\_ 4/12(金)締切

●スクール名: \_\_\_\_\_

●マスターズ登録及び参加費(○をつけて下さい)ー 無料(終身登録者) ・ 2,000円(年度登録者)

●ご本人様 連絡先

(昨年参加した方は、記入不要)

●緊急連絡先(ご本人様以外)

(昨年参加した方は、記入不要)

※どちらか参加したい方にレ点を付けて下さい。

クロール泳法クラス

バタフライ泳法クラス

受領印

●写真撮影・投稿 可 ・ 不可 ●25M FRベストタイム( ) : \_\_\_\_\_