

特習クラスの皆さんへ

「特習だより」



～9月の測定は個人メドレーです～
3週目の着衣泳はありません。

1週目	完泳 平泳ぎ3P	2週目	4種目の泳法練習
3週目	完泳 クロール2P	4週目	測定 100m個人メドレー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ
6	7	8	9	10	11	12
完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習
13	14	15	16	17	18	19
4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	測定 個人メドレー	完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール
20	21	22	23	24	25	26
完泳 クロール	敬老の日 休校日	秋分の日 休校日	測定 個人メドレー	測定 個人メドレー	測定 個人メドレー	測定 個人メドレー
27	28	29	30			
特習記録会 (個人メドレー測定)	測定 個人メドレー	休校日	休校日			

更衣室内で「着替える時のマスク着用」「おしゃべりをしない」という
ルールにご協力頂きありがとうございます。

引き続きご協力をお願いします。



イトマンスイミングスクール横浜校スタッフ一同

8月に入ると一気に気温が上がり暑くなりました。

プールで泳ぐと寒さや暑さに負けないじょうぶな身体を作る事ができます。

みんなでプールで泳いで強い身体を作りましょう！



喉が渇いているとき・・・身体の水分が少ない状態なので

喉が渇く前に必ず水分練習前・練習後は補給を行いましょう。

(授業中に喉が渇いてしまった場合はすぐに担当の先生に伝えてね)



4週目の水中バスケットはありません。
11月はバタフライを測定します！

1週目	完泳 クロール/バタフライ交互 3P	2週目	4種目の泳法練習
3週目	完泳・背泳ぎ 2P	4週目	4種目のスピード練習

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				完泳 クロール バタフライ交互	完泳 クロール バタフライ交互	完泳 クロール バタフライ交互
4	5	6	7	8	9	10
完泳 クロール バタフライ交互	完泳 クロール バタフライ交互	完泳 クロール バタフライ交互	完泳 クロール バタフライ交互	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習
11	12	13	14	15	16	17
4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール
18	19	20	21	22	23	24
完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習
25	26	27	28	29	30	31
4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	休校日	休校日	休校日

特習通信制記録会の日(9/27 日)は
長期在籍者表彰も同時に行います。

※特習通信制記録会に参加できない生徒は10月1週目より授業内で渡します。
※受賞対象は特習クラスに9月末までに在籍された生徒に限ります。



本年度

ブロンズスイマーズ賞(特習クラスに3年以上在籍) 昨年12名→「19名受賞予定」

シルバースイマーズ賞(特習クラスに4年以上在籍) 昨年6名→「7名受賞予定」

ゴールドスイマーズ賞(特習クラスに5年以上在籍) 昨年1名→「4名受賞予定」

受賞者には盾をプレゼントします!! みんなで受賞を目指して頑張りましょう!!