

特習クラスの皆さんへ

「特習だより」



3月14日(日)は校内記録会です。
泳力検定にチャレンジできます

1週目	完泳 平泳ぎ 3P	2週目	クロール 測定 (50m)
3週目	完泳 クロール 2P	4週目	個人メドレー 測定 (100m)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	完泳 3P 平泳ぎ	完泳 3P 平泳ぎ	完泳 3P 平泳ぎ	完泳 3P 平泳ぎ	完泳 3P 平泳ぎ	完泳 3P 平泳ぎ
7	8	9	10	11	12	13
完泳 3P 平泳ぎ	タイム測定 クロール	タイム測定 クロール	タイム測定 クロール	タイム測定 クロール	タイム測定 クロール	タイム測定 クロール
14	15	16	17	18	19	20
クロール測定 校内記録会	完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	休校日 (春分の日)
21	22	23	24	25	26	27
完泳 2P クロール	タイム測定 個人メドレー	タイム測定 個人メドレー	タイム測定 個人メドレー	タイム測定 個人メドレー	タイム測定 個人メドレー	タイム測定 個人メドレー
28	29	30	31			
タイム測定 個人メドレー	月末休校日	月末休校日	月末休校日			

熱かったり寒かったり気温の変化が大きい季節になってきました。
プールで泳ぐことは陸上よりも心臓の負担が大きいの
効率よく心肺機能を高めることができます。

★効果★

- ・風邪を引きにくくなる。
- ・暑さ・寒さに負けない身体作りができる。
- ・関節や筋肉が柔らかくなりケガ防止につながる。

★プールで強い身体を作りましょう！！



3月は50mクロールと100m個人メドレーの測定です！！
資格更新目指して頑張りましょう！！

S級の資格突破者にはオリジナルメッシュキャッププレゼント♪



「皆様のご協力ください。」

プールで練習！！

＊来た時＊
着替え終わって
マスクを最後に外そう

＊帰る時＊
マスクを最初につけてから
着替えよう

おしゃべりするとつばなどの飛沫が飛んで
みんなが迷惑するよ。
すみやかに着替えて更衣室から出たね！
(※更衣室は着替えるのみ)



5月の測定は背泳ぎです！

1週目	完泳 クロール 2P	2週目	4種目 泳法練習
3週目	完泳 3P 背泳ぎ	4週目	4種目 スピード練習

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	完泳 2P クロール
4	5	6	7	8	9	10
完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	完泳 2P クロール	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 3P 背泳ぎ	完泳 3P 背泳ぎ	完泳 3P 背泳ぎ
18	19	20	21	22	23	24
完泳 3P 背泳ぎ	完泳 3P 背泳ぎ	完泳 3P 背泳ぎ	完泳 3P 背泳ぎ	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	
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	月末休校日	月末休校日	