

特習クラスの皆さんへ

「特習だより」



5月は「5月病」という言葉がある通り気持ちに乗らない・体調を崩しやすい時期と言われています。

原因①：新年度から1ヶ月が経過してその精神的な緊張と気疲れによるもの。

原因②：気温の差が激しくなると副交感神経という神経が活発に働き疲れを感じやすくなる。

→神経をリラックスさせるには水泳の様に呼吸動作を入れながら長く続けられるスポーツがオススメです！！

日頃の気分転換や丈夫な身体を作るために
イトマンで楽しく泳ぎましょう♪



5月の測定は背泳ぎです！

1週目	完泳 クロール 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	タイム測定 50m背泳ぎ

日	月	火	水	木	金	土
						1
						完泳 3P クロール
2	3	4	5	6	7	8
完泳 3P クロール	祝日休校日	祝日休校日	祝日休校日	完泳 3P クロール	完泳 3P クロール	4種目 泳法練習
9	10	11	12	13	14	15
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	4種目 泳法練習	完泳 2P クロール
16	17	18	19	20	21	22
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	完泳 2P クロール	タイム測定 背泳ぎ
23	24	25	26	27	28	29-31
タイム測定 背泳ぎ	タイム測定 背泳ぎ	タイム測定 背泳ぎ	タイム測定 背泳ぎ	タイム測定 背泳ぎ	タイム測定 背泳ぎ	月末休校日



6月13日は校内記録会！

1週目	完泳 平泳ぎ 2P	2週目	4種目の泳法練習
3週目	完泳 クロール 3P	4週目	4種目の泳法練習

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		完泳 2P 平泳ぎ	完泳 2P 平泳ぎ	完泳 2P 平泳ぎ	完泳 2P 平泳ぎ	完泳 2P 平泳ぎ
6	7	8	9	10	11	12
完泳 2P 平泳ぎ	完泳 2P 平泳ぎ	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習
13	14	15	16	17	18	19
4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	完泳 3P クロール	完泳 3P クロール	完泳 3P クロール	完泳 3P クロール	完泳 3P クロール
20	21	22	23	24	25	26
完泳 3P クロール	完泳 3P クロール	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習
27	28	29-30				
4種目の 泳法練習	4種目の 泳法練習	月末休校日				

泳力検定申込受付中！！

S級の資格更新目指して頑張りましょう！！

資格更新者には

メッシュキャッププレゼント♪



第111回校内記録会

○試合日:6/13(日)

○申込書HPにUP:5/1(土)

○申し込み開始:5/15(土)