

特習クラスのご紹介

月	コース	強化種目	週	練習内容	準備するもの	イベント
4月	横コース (11m)	背泳ぎ	1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み練習	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	スピード練習	飛び込み練習	
5月	縦コース (25m)		1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み試験	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	タイム測定	資格表・記録記入用紙・資格カード	
6月	横コース (11m)	クロール	1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	校内記録会 日本水泳連盟泳力検定
			2週目	泳法練習	飛び込み練習	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	スピード練習	飛び込み練習	
7月	縦コース (25m)		1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み試験	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	タイム測定	資格表・記録記入用紙・資格カード	
8月	横コース (11m)	個人メドレー	1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み練習	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	スピード練習	飛び込み練習	
9月	縦コース (25m)		1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	校内記録会 日本水泳連盟泳力検定
			2週目	泳法練習	飛び込み試験	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	タイム測定	資格表・記録記入用紙・資格カード	
10月	横コース (11m)	クロール	1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み練習	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	スピード練習	飛び込み練習	
11月	縦コース (25m)		1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み試験	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	タイム測定	資格表・記録記入用紙・資格カード	
12月	横コース (11m)	平泳ぎ	1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	校内記録会 日本水泳連盟泳力検定
			2週目	泳法練習	飛び込み練習	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	スピード練習	飛び込み練習	
1月	縦コース (25m)		1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み試験	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	タイム測定	資格表・記録記入用紙・資格カード	
2月	横コース (11m)	バタフライ	1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			2週目	泳法練習	飛び込み練習	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	スピード練習	飛び込み練習	
3月	縦コース (25m)		1週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	校内記録会 日本水泳連盟泳力検定
			2週目	泳法練習	飛び込み試験	
			3週目	完泳ポイント	完泳ポイントカード	
			4週目	タイム測定	資格表・記録記入用紙・資格カード	

1級合格おめでとう!
1級合格をした後は、
泳力検定に挑戦していこう♪
スピード練習や泳法練習でより速く
泳げるようになるために練習していくよ☆
一緒に沢山泳いで
泳力検定突破に向けて頑張ろう☆

タイム測定とは?

奇数月の4週目にタイム測定を
します。スイムアルバムにある
記録カードとボールペンを
持ってきましょう。



自己ベストを更新できる
ように練習しましょう!
タイムによって、特習独自の
資格が認定されます!

特習合同記録会とは?

関東西ブロック7校が集まる
合同記録会です!この日を
目標に練習していきましょう!

日本水泳連盟泳力検定とは?

日本水泳連盟が主催する、水泳
の資格制度です。泳力認定証と
認定バッジを交付致します!
公認資格にも取り組みます!

完泳ポイントとは?

1年間で10,000mを泳ぐポイント制
の練習です。楽しく勉強しながら
泳ぎましょう!

泳法練習とは?

特習クラスに入ったら、さらに
キレイな泳ぎを目指そう。泳法
ドリル練習で上達します!

スピード練習とは?

最大スピードを上げるためには
筋肉に大きな刺激を与えて、
最大筋力を向上させます。短い
距離を全力で泳ぐ練習です!

飛び込み練習

記録会のスタートでできる
飛び込み方を練習します!
飛び込み試験に合格したら
記録会でやってみよう♪