

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		
			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
			2週目	泳法練習		
			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	水中バスケット	
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	ターン練習	
			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)	個人ドレ 	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		
			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
			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		
			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	水中バスケット	
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	ターン練習	
			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
			2週目	泳法練習		
			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		
			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	水中バスケット	
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
			2週目	泳法練習	ターン練習	
			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

※変更する場合がございます。予めご了承ください。

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♪

水中バスケット

実は水の中で歩く・走る事はとてもエネルギーが必要！水中バスケットで足腰を鍛えて強いキック力をつけよう！

ターン練習とは？

ターンを速くする事で記録が向上します。スピードを落とさずターンするテクニックを身に着けましょう！

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！

