



2018.4月～6月 テクニカルレッスン内容解説

	火曜日 12:00～12:30 畑中インストラクター	水曜日 10:30～11:00 畑中インストラクター	木曜日 19:00～19:30 畑中インストラクター	金曜日 10:30～11:00 岡崎インストラクター	日曜日 10:30～11:00 岡崎インストラクター
4月	平泳ぎキック	背泳ぎキック	バタフライキック	クロールキック	週替り4泳法
	平泳ぎで最も大切な足の使い方を中心に練習を行います。様々な練習方法で正しい足の動かし方の習得を目指します。	背泳ぎのキックの練習を行います。正しい足の動かし方の習得を目指します。	バタフライのキックの練習を基礎から行います。うねりの習得からドルフィンキックの正しい動作の習得を目指します。	バタ足の正しい動作の習得を目指します。バタ足だけでなく蹴伸びなどの水泳の基礎練習も行います。	1ヵ月で4泳法の基礎を練習するクラスです。100m個人メドレーを泳ぐことを目指します。※週替りの内容は別紙をご確認ください。
5月	平泳ぎストローク	背泳ぎストローク	バタフライストローク	クロールストローク	週替り4泳法
	平泳ぎの腕の使い方の練習を行います。正しい腕の使い方、効率の良い水の掻き方の習得を目指します。	背泳ぎの腕の使い方の練習を行います。正しい水の掻き方、腕の戻し方の習得を目指します。	バタフライの腕の使い方を習得し、ドルフィンキックをしながら片手ストロークができるよう練習を行います。	クロールの腕の使い方の練習を行います。水中の動作、体を使っての腕の使い方の習得を目指します。	1ヵ月で4泳法の基礎を練習するクラスです。100m個人メドレーを泳ぐことを目指します。※週替りの内容は別紙をご確認ください。
6月	平泳ぎコンビネーション	背泳ぎコンビネーション	バタフライコンビネーション	クロールコンビネーション	週替り4泳法
	平泳ぎの練習を行います。正しい腕と足のタイミングを知り、平泳ぎの習得を目指します。	背泳ぎの練習を行います。正しいキックとストロークを正しいタイミングで動かし、背泳ぎの習得を目指します。	ドルフィンキックとストロークのタイミングを知り、バタフライの習得を目指します。	クロールのストロークとバタ足を一緒に動かしクロールの練習を行います。体全体を使ったクロールの習得を目指します。	1ヵ月で4泳法の基礎を練習するクラスです。100m個人メドレーを泳ぐことを目指します。※週替りの内容は別紙をご確認ください。

～インストラクター紹介～



畑中 隆輔

- 日本選手権出場/
日本学生選手権総合優勝
- 専門種目：平泳ぎ



岡崎 潤

- 日本学生選手権出場/
ジュニアオリンピック出場
- 専門種目：自由形