

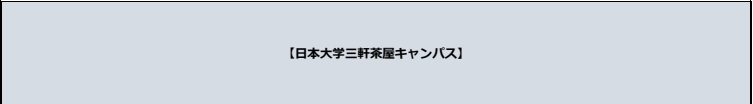
2024年12月【育成クラス（選手）（体験）】



日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）
1	日	A 10:00-11:30	平泳ぎ	中田
		選手 16:00-18:00	【選手クラス】 ターンやスタートをしっかりと武器にして戦おう メイン練習→(50×4 & 25×8 dive all out)	中田・松澤・ 寒河江・轟本
8	日	A 12:30-14:00	ターンIN、OUT強化練習	布施谷
		A 14:30-16:00	平泳ぎ	寒河江
		選手 16:00-18:00	【選手クラス】 専門種目の100m種目を頑張る！ 後半の50mの泳ぎ方を考えてみよう メイン練習(100 × 6 得意な種目で頑張る ※専門種目により50mに変更も可能)	中田・松澤・ 寒河江・轟本
15	日	A 12:30-14:00	バタフライ	松澤
		選手 16:00-18:00	【選手クラス】 各泳法の弱点をしっかりと見つけて克服しよう 知所を長所に変えよう メイン練習→50×4 ×7set (速い記録でキープ)	中田・松澤・ 寒河江・轟本

日本大学三軒茶屋キャンパス【東京都世田谷区下馬9-34-1】
 * 本館者は入館券を必ずお持ちください。入館後地下2階に降り、体験チェックシートをご記入ください。
 *
 *
 * 本館は24時間営業です。入館の際は必ずお持ちください。
 * 本館へのアクセスは、お持ちください。

2024年12月【上級（選手育成）（体験）】



日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当
1	日	上級 10:00-11:30	バタフライ	松澤
		上級 16:30-18:00	背泳ぎ	齋藤
7	土	上級 10:00-11:30	平泳ぎ	中田
		選手育成 14:00-16:00	【選手育成クラス】 レースを想定したレースペース練習 レースの泳ぎをイメージして練習を行おう	中田・轟本
8	日	上級 10:00-11:30	クロール	松澤
		上級 14:30-16:00	バタフライ	轟本
		上級 16:30-18:00	背泳ぎ	齋藤
14	土	上級 10:00-11:30	クロール	轟本
		選手育成 14:00-16:00	【選手育成クラス】 背泳ぎと平泳ぎのテクニック練習 背泳ぎと平泳ぎのストローク(腕の動き)を上手にして個人メドレーのタイム向上に繋げよう	中田・寒河江
15	日	上級 10:00-11:30	平泳ぎ	松澤
		上級 14:30-16:00	背泳ぎ	轟本
		上級 16:30-18:00	クロール	齋藤
21	土	上級 10:00-11:30	バタフライ	中田
		選手育成 14:00-16:00	【選手育成クラス】 飛び込み・ターン集中練習 飛び込みやターンで周りと差をつけるためのテクニックを身につけよう	中田・轟本

