

2025年4月【育成クラス（選手）（体験）】					
【日本大学三軒茶屋キャンパス】					
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）	
5	土	A	12:30-14:00	背泳ぎ（ストローク精度の向上）	眞木
6	日	A	14:00-15:30	バタフライ（腕の少ない呼吸動作）	中田
	選手	16:00-18:00	動画で自分の泳ぎを分析しよう ～強みや弱点を理解しよう～（メイン練習→専門種目1本タイプ）	中田・松澤・芹澤	
12	土	A	12:30-14:00	飛び込み（前脚と後脚の使い分け）	松澤
13	日	A	14:30～16:00	背泳ぎ（キック ポジションを高く）	松澤
	選手	16:00-18:00	4泳法の強化をしよう～（メイン練習→50×5 & 50×2 × 4set lmo 1setずつ）	中田・松澤	
19	土	A	12:00-13:30	バタフライ（ストローク精度の向上）	寒河江
20	日	A	14:30-16:00	種目自由【ストローク技術アップ練習】	眞木
	選手	16:00-18:00	持久力を強化しよう～レース後半を想定して練習をしよう～ （メイン練習→swim100 × 12 hard & kick練習）*定員15名	中田・芹澤	
26	土	A	12:30-14:00	背泳ぎ（ストローク 手の平の向きの確認）	寒河江
27	日	A	13:30-15:00	クロール（泳効率UP! 重心を考えながら泳ごう）	中田
	選手	16:00-18:00	バタフライ（タイミング確認 タイムを落とさない力をつけよう） 前乳頭練習～レース開始が早い事を想定して練習に取り組もう～（メイン練習→専門種目4本） *定員15名	中田・芹澤	
	選手	A	16:30-18:00	飛び込み（入水姿勢の矯正） *定員6名	松澤
<p>・ 日本大学三軒茶屋キャンパス【体験者専用受付 downstairs 3-4-11】 <small>※体験者専用受付は三軒茶屋キャンパスの受付から徒歩5分です。体験者専用受付の受付時間：10:00～17:00（受付終了後、体験者専用受付は閉鎖となります。体験者専用受付の受付時間：10:00～17:00）</small></p>					
<p>・ 日本大学（〒112-0001 東京都文京区大塚5丁目40番10号）</p>					
<p>※本大会は、大会当日の朝8時から大会開始まで開催いたします。大会当日の朝8時から大会開始まで開催いたします。大会当日の朝8時から大会開始まで開催いたします。</p>					

2025年4月【上級（選手育成）（体験）】					
【日本大学三軒茶屋キャンパス】					
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当	
5	土	上級	12:00-13:30	バタフライ（ストローク）	杉浦
	選手育成	14:00-16:00	スタート&ターン練習 スタートとターン動作の正しい姿勢作りをしよう	中田・松澤	
6	日	上級	10:00～11:30	平泳ぎ（キック）	松澤
12	土	上級	12:00-13:30	背泳ぎ（タイミング）	寒河江
	選手育成	14:00-16:00	ブル動作強化練習～正確なブル動作を身につけてブルの強化をしよう～	中田・松澤	
13	日	上級	12:00-13:30	バタフライ（タイミング）	松澤
	選手	14:00-16:00	クロール（ストローク）	寒河江	
19	土	上級	16:30-18:00	平泳ぎ（ストローク）	眞木
	選手	12:00-13:30	ターンIN OUT（無駄のない動作習得）	中田	
	選手育成	14:00-16:00	4月の持久力強化練習part1～クロールで後半粘り強く泳げるようにしよう～	中田・松澤	
20	日	上級	10:00-11:30	背泳ぎ（タイミング）	中田
	選手	16:30-18:00	バタフライ（キック）	寒河江	
26	土	選手育成	14:00-16:00	4月の持久力強化練習part2～4泳法でバランス良く持久力の強化をしよう～	中田・寒河江
27	日	選手育成	10:00-12:00	200m 個人メドレーにトライ!!～現状を把握して弱点を見つけよう～ *定員12名	中田・松澤
	選手	12:00-13:30	個人メドレー（各種目のターン前後練習）	寒河江・松岡	
	選手	15:00-16:30	クロール（タイミング）	松岡	
	選手	16:30-18:00	平泳ぎ（キック）		

