

2025年5月【育成クラス（選手）（体験）】						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）		日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当	
3	土	A	12:30-14:00	飛び込み（入水姿勢と水中姿勢）	松澤	3	土	上級	10:30-12:00	クロール（ストローク）	松岡
		選手	16:30-18:30	各泳法のフォーム練習～泳法を丁寧に作ってスピードをあげよう～（メイン練習→50×4×4set des）	中田			選手育成	14:00-16:00	データ分析練習 データ練習を通して自分の課題や弱点を明確にしていこう	中田・藤目
4	日	A	12:00-13:30	背泳ぎ（キックとストロークのタイミング）	中田	4	日	上級	10:00-11:30	平泳ぎ（タイミング）	松澤
10	土	A	12:00-13:30	クロール（ボディポジションを意識したキック）	中田			LLIFE	12:30-14:00	ニッパーボード体験：上半身(肩甲骨回り)を動かすを使ってストローク技術を高こう！ ※20クラス以上・定員14名	真本
11	日	A	14:30-16:00	ターンIN、OUT（タッチターンで目標せ1秒切り！）	真本	10	土	選手育成	14:00-16:00	各種目の切り替えとターンを上手にしよう！！ 個人メドレーは種目の切り替えが命ですよ！！	中田・杉浦
		選手	16:00-18:00	自由形で持久カトレニングを行おう！ part2 (75×8×3set 850×8×3set ショートサイクル) ～キックを止めずに同じテクニクで泳速を上げていこう！最後まで頑張る	中田・芹澤	11	日	選手育成	10:00-12:00	5月の持久力強化練習会 (50×20 fr) のデータをとります。	中田・松澤
		A	16:30-18:00	種目自由！（バラスト強化練習！）	松澤	17	土	上級	12:00-13:30	バタフライ（タイミング）	中田
17	土	A	12:00-13:30	平泳ぎ（推進力をストリームラインであげよう）	栗河江			選手育成	14:00-16:00	データ分析練習 データ練習を通して自分の課題や弱点を明確にしていこう	中田・松澤
18	日	A	14:30-16:00	背泳ぎ（ストローク軌道の見直し）	栗河江	18	日	上級	10:00-11:30	クロール（タイミング）	松澤
		選手	16:00-18:00	個人メドレーで持久カトレニングを行おう！ part1 (200×4 & 100×8 & 50×16 200から50にかけてスピードを上げる) 苦手な種目も大切なトレーニングと入って頑張ろう	中田・芹澤			上級	16:30-18:00	ターンIN、OUT	栗河江
		A	16:30-18:00	種目自由！（浮き上がりでの減速0計画！）*定員6名	松澤			25	日	上級	10:00-11:30
25	日	選手	16:00-18:00	個人メドレーで持久カトレニングを行おう！ part2(50×16×3set セットにサークルが伸びるのでタイムを上げる) 短い距離だからこそ、テクニックを意識しやすい！集中して最後まで理想のフォームで頑張ろう	中田・芹澤			上級	12:00-13:30	背泳ぎ（ストローク）	中田
		A	16:30-18:00	飛び込み（構える姿勢から自分のフォームを見直そう）	松澤			上級	14:30-16:00	平泳ぎ（キック）	松岡
31	土	A	12:00-13:30	ターンIN、OUT（ターンの一連の流れを見直してみよう！）	栗河江	31	土	上級	12:00-13:30	バタフライ（ストローク）	中田
								選手育成	14:00-16:00	背泳ぎと平泳ぎの強化&バタフライ練習 個人メドレーの中間泳を強くしよう	中田・松澤