

2025年6月【育成クラス（選手）（体験）】						2025年6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
1 日	選手		16:00-18:00	スプリント種目のレース前半をイメージして泳ぎを気をつけながらスピードをあげていこう！！ （メイン練習→50m×8本×3set ※徐々にhardの本数を減らして強度を上げます。）	中田・芹澤	1 日	上級		10:00-11:30	背泳ぎ（タイミング）	松澤
		A	16:30-18:00	クロール（キツイ中でも身体を動かせ！レジストチューブトレーニング）	松澤				14:00-15:30	平泳ぎ（ストローク動作）	寒河江
7 土	A		10:00-11:30	背泳ぎ（入水からキャッチ精度の向上）	松澤	7 土	上級		12:00-13:30	クロール（ストローク動作）	中田
8 日	選手		16:00-18:00	スプリント種目のレース後半を意識してスピードをあげていこう！！ （メイン練習→50m×6本×4set ※3本→des、2本→hard!!、1本→max!!!）	中田・芹澤	8 日	上級		10:00-11:30	バタフライ（キック）	中田
		A	16:00-17:30	ターンIN、OUT（ターン前後で勝負が決まる！）	寒河江			14 土	上級	10:00-11:30	ターンIN、OUT
14 土	A		10:00-11:30	平泳ぎ（抵抗抵抗のキック）	中田				12:00-13:30	背泳ぎ（ストローク）	寒河江
		A	12:30-14:00	バタフライ（キックでブレーキがかかっていないか確認！）	松澤			選手育成	14:00-16:00	ターンの達人になろう！！ ～動画撮影をして自分のターンを振り返って修正しよう～	中田・松澤
22 日	A		12:30-14:00	背泳ぎ（ボディポジションの為にすること）	松澤	22 日	上級		13:00-14:30	平泳ぎ（キック）	松岡
	選手		16:00-18:00	中間種練習(200m個人メドレー含む)の前半を意識して素に力みなく泳いでみよう！！ （メイン練習→100×8、100×6、100×4、100×2、100×1 徐々に強度をあげる！！）	中田・芹澤			選手育成	14:00-16:00	6月の持久力練習会part2 ～安定したペースを崩れ続けよう～(メイン練習20分開泳)	中田・芹澤
	A		16:30-18:00	種目自由（スプリント練習 道具を使った高角間練習 ）＊持ち物フィン	松澤			28 土	上級	10:00-11:30	クロール（タイミング）
28 土	A		10:00-11:30	平泳ぎ（キックとブルのタイミング）	中田		選手育成		14:00-16:00	4泳法のスピードをあげよう！！ （メイン練習25×8 dive imo/2本ずつ）	中田・芹澤
		A		12:30-14:00	クロール（ストローク精度の向上！）			松澤	29 日	選手育成	
29 日	A		12:00-13:30	バタフライ（リカバリー時の胸中の扱い方）	松澤	上級	12:00-13:30	バタフライ（タイミング）			勝目
		A		14:00-15:30	背泳ぎ（ストロークタイミング）	芹澤	上級	13:30-15:00			背泳ぎ（ストローク）
		選手		16:00-18:00	中間種練習(200m個人メドレー含む)の後半を意識して新しい4時泳ぎを安定させよう！！ （メイン練習→50×16×2set ※3本連続って1本ゆっくり泳いでタイムを安定させる）	中田・芹澤	【日大豊山高校】				
A		16:30-18:00	種目自由（自分のタイムをコントロールしよう）	松澤							
【日大豊山高校】											
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
15 日	選手		16:00-18:00	レースを想定してブローグンを行おう！！ ～萩野公介さんと一緒に自分の強みと弱みを理解しよう～	萩野・中田・芹澤	15 日	選手育成		10:00-12:00	中間泳を脱えよう！！ ～背泳ぎと平泳ぎを制するものが個人メドレーを制する～	中田・松澤