

2025年7月【育成クラス（選手）（体験）】						2025年7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
6	日		12:30-14:00	背泳ぎ（ボディポジションを高めよう）	中田	6	日		10:00-11:30	バタフライ（ストローク）	中田
			14:00-15:30	平泳ぎ（キックでの推進力を高めよう）	芹澤	12	土		12:30-14:00	背泳ぎ（タイミング）	中田
		選手	16:00-18:00	スピード持久を意識して中間泳に動きを上げよう！！ （メイン練習→100×20 ネガティブやイーブンをして徐々にスピードを上げよう）	中田・芹澤			選手 育成	14:00-16:00	7月の持久力強化練習会 ～一夏のスピードで泳ぎ続ける力をつけよう～	中田+α
			17:00-18:30	種目自由：気分転換計画！ なんとなくのストリームラインから脱却しよう！	松澤	13	日		10:00-11:30	平泳ぎ（キック練習）	中田
12	土		10:00-11:30	クロール（キックとキャッチのタイミング）	松澤				15:00-16:30	バタフライ（タイミング）	芹澤
			12:00-13:30	バタフライ（最後までタイミングを崩さない！）	栗河江	19	土		10:00-11:30	ターンIN OUT（減速厳禁！素早く行おう）	松澤
19	土		12:00-13:30	背泳ぎ（ローリングとストロークの精度UP！）	松澤				12:00-13:30	クロール（ストローク）	中田
26	土		10:00-11:30	クロール（呼吸での減速を少なくしよう！）	中田			選手 育成	14:00-16:00	背泳ぎと平泳ぎの強化&バットターン練習 ～中間泳を上手に泳いでタイム短縮をしよう～	中田+α
			12:00-13:30	平泳ぎ（速いテンポでもタイミングを崩さない！）	栗河江	26	土		10:00-11:30	背泳ぎ（ストローク）	松澤
27	日		14:00-15:30	バタフライ（水を最後の最後まで掻ききる！）	中田				12:00-13:30	平泳ぎ（タイミング）	中田
		選手	16:00-18:00	レースを意識したブローケンをしてスピードを出そう！！ （メイン練習→レースに出場するブローケン4set）	中田+芹澤			選手 育成	14:00-16:00	バタフライ強化練習会 ～苦しいバタフライを卒業して楽なバタフライを泳ごう～	中田+α
			16:30-18:00	種目自由：チューブ練習 アンストからのレジスト練習（スプリントからの持久練習）	松澤	27	日		10:00-11:30	バタフライ（タイミング）	松澤
									14:00-15:30	クロール（ストローク）	芹澤