

2025年8月【育成クラス（選手）（体験）】						2025年8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
2	土	A	12:00-13:30	背泳ぎ（入水とブッシュのタイミング）	中田	2	土		10:00-11:30	平泳ぎ（タイミング）	中田
3	日	A	14:30-16:00	バタフライ（第2キックとストロークタイミング）	芹澤		選手 育成		14:00-16:00	8月の持久力強化練習会 あの持久力練習が再来！！7月の自分をこえよう！！	中田・松澤
		選手	16:00-18:00	DES set でしっかりと距離を上げて最後のdiveまで頑張り返く！！ メイン練習→100×10 & 50×20hardの部分とeasyの部分のメリハリをつける。 後半Chardの本数を減らして強度を上げていく。	中田・松澤	3	日		10:00-11:30	バタフライ（タイミング）	松澤
		A	16:30-18:00	種目自由！自分の泳速感覚のギャップを無くそう！	松澤	9	土		10:00-11:30	背泳ぎ（ボディポジションアップキック）	松澤
9	土	A	12:30-14:00	クロール（スカーリング動作からストロークに繋げよう）	塚河江				12:30-14:00	平泳ぎ（ストローク）	松澤
		イベ ント	14:00-16:00	サマーテクニック練習会	中田・松澤		イベ ント		14:00-16:00	サマーテクニック練習会	中田・松澤
10	日	イベ ント	14:00-16:00	サマーテクニック練習会	中田・松澤	10	日	イベ ント	14:00-16:00	サマーテクニック練習会	中田・松澤
		選手	16:00-18:00	レースの前半を意識して力みのない泳ぎをしよう～ （メイン練習→長い距離とレース前半の50をイメージしたhardを繰り返す。）	中田・芹澤	12	火		終日	KOSUKE SUMMER CAMP DAY 1	
		A	16:30-18:00	種目自由！レース以上のスピードを感じよう！アシストチューブ練習	松澤	13	水		終日	KOSUKE SUMMER CAMP DAY 2	
12	火		終日	KOSUKE SUMMER CAMP DAY 1		14	木		終日	KOSUKE SUMMER CAMP DAY 3	
13	水		終日	KOSUKE SUMMER CAMP DAY 2		16	土		10:00-11:30	バタフライ（ストローク）	芹澤
14	木		終日	KOSUKE SUMMER CAMP DAY 3					12:00-13:30	クロール（キック）	中田
16	土	A	12:00-13:30	背泳ぎ（ボディポジションアップ！）	松澤		選手 育成		14:00-16:00	個人メドレーの強化 4泳法バリエーションよく強化しよう 練習の回数を減らすメニューを取り入れていこう！！	中田・松澤
17	日	A	14:30-16:00	バタフライ（ストローク精度UP！ストローク数を減らそう！）	松澤				14:30-16:00	平泳ぎ（タイミング）	芹澤
		選手	16:00-18:00	レースの前半を意識しよう！ ～前半積極的なレースをしても後半のペースが小さくならないように～ （メイン練習→50×2 Rest ALL MAX !!!）	中田・芹澤	17	日		15:00-16:30	背泳ぎ（ストローク）	真本
23	土	A	12:00-13:30	クロール（呼吸動作での減速を無くそう）	中田	23	土		12:30-14:00	ターンIN,OUT	松澤
30	土	A	12:30-14:00	ターンOUT（ターン後のストリームライン、水中動作の見直し、強化）	松澤		選手 育成		14:00-16:00	ブルで推進力を得よう！！ 動かすだけになってない？？しっかりと推進力を生み出すブルを身につけて強化！！	中田・松澤
						30	土		10:00-11:30	バタフライ（キック）	松澤
									12:30-14:00	クロール（タイミング）	塚河江
		選手 育成	14:00-16:00	スプリント能力を身につけよう！！ ～練習が強いだけでは意味がない！！力を出し切れる選手を目指す！！	中田・松澤						