

2025年9月【育成クラス（体験）】						2025年9月【上級（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
7	日	A	14:30-16:00	平泳ぎ（タイミング練習、力を水に伝えよう）	布施谷	7	日	上級	10:00-11:30	バタフライ（ストローク）	芹澤
		A	16:30-18:00	種目自由（レジストチューブ練習で短時間で遠い込もう！）	松澤	13	土	上級	10:00-11:30	クロール（キック）	松澤
13	土	A	10:00-12:00	背泳ぎ（タイミング練習、力を水に伝えよう）	中田			上級	12:30-14:00	背泳ぎ（ストローク）	松澤
		A	12:30-14:00	クロール（ストローク精度向上、キヤッチ練習）	華岡江	14	日	上級	10:00-11:30	平泳ぎ（キック）	中田
14	日	A	15:00-16:30	平泳ぎ（ブル、キック後の姿勢をキレイに！）	華岡江			上級	13:00-14:30	バタフライ（キック）	眞木
		A	16:30-18:00	バタフライ（呼吸でのブレーキを減らそう！）	眞木	20	土	上級	10:00-11:30	クロール（ストローク）	中田
20	土	A	12:00-13:30	背泳ぎ（アップ、ダウンキックを活かそう）	中田			上級	12:30-14:00	ターンIN OUT	松澤
21	日	A	14:00-15:30	クロール（アップ、ダウンキックを活かそう）	眞木	21	日	上級	10:00-11:30	背泳ぎ（タイミング）	松澤
		A	16:30-18:00	平泳ぎ（可動域を使って水を蹴る！）	松澤			上級	14:00-15:30	バタフライ（タイミング）	芹澤
28	日	A	12:30-14:00	ターンIN OUT	布施谷	28	日	上級	10:00-11:30	平泳ぎ（タイミング）	中田
		A	14:00-15:30	バタフライ（タイミング練習、力を水に伝えよう）	松澤						
		A	16:30-18:00	種目自由（タイムコントロール練習 感覚と実際のタイムのギャップを無くそう）	松澤						

2025年9月【選手・選手育成クラス】					
月間テーマ：ターンイン、アウト動作の強化&持久力強化					
日付	曜日		時間	種目・テーマ	担当
7	日	選手	16:00-18:00	ターン周からスピードを上げてい泳後半で良い泳ぎをできるようにしよう！！ （メイン練習→50×8 & 100×4 & 200×2 even pace + 100×4 & 50×8 des）	芹澤・和田
13	土	選手 育成	14:00-16:00	選手育成クラス記録会（種目自由） ～レースまでのウォーミングアップを見直そう～	中田・松澤
14	日	選手	16:00-18:00	激水キック強化練習 練習苦しい時も水中キックを6回打とう！！ （コンメとクロールを混ぜた持久力練習）	中田・松澤
20	土	選手 育成	14:00-16:00	9月の持久力強化練習会（クロール編）～案に遅く泳ぎ続けよう～	中田・松澤
21	日	選手	16:00-18:00	サイクルが長い時も短い時も呼吸のリズムが変わる時も水中キックを疲かにせず頑張ろう！！ （メイン練習→100×8 2set 50×8 2set）	中田・芹澤

～クラスレベル目安～

- ・ 上級クラス：4泳法25m 40秒以内に完泳できる
- ・ 育成Aクラス：100m個人メドレー1分40秒以内で泳げる
- ・ 育成Bクラス：200m個人メドレー2分40秒以内で泳げる
- ・ 選手育成クラス：100m個人メドレー1分50秒以内で泳げる
- ・ 選手クラス：200m個人メドレー2分50秒以内で泳げる