



***KITAJIMA*QUATICS**

【定期】選手育成クラス

選手育成クラスとは



- 担 当：細川大輔・早坂勝也・青田梨奈・布施谷唯
- 場 所：日本大学三軒茶屋キャンパス・日大豊山
- 曜 日：月・水・金・土（12回～16回の開催※月によって変動あり※）
- 時 間：＜平日＞ 19:00-20:30 ＜土曜＞ 13:00～19:30の内1時間30分
- 定 員：＜Ⅰクラス＞10名 ＜Ⅱクラス＞24名
- 料 金：月額33,000円(税込)
- 申込方法：HP(マイページ)よりお申込み

【お手続きの流れ】マイページにログイン ⇒ クラス申し込みより定期クラスを選択 ⇒ 選手育成クラスのお申込みボタンを選択 ⇒ クレジットカード情報の入力（※お間違えのないようご登録をお願い致します） ⇒ クラス登録完了



定期的に練習をすることでより早いレベルアップを！

選手育成クラスの対象は？

< Iクラス >

10名

【参加対象】

100m 個人メドレー
1分40秒～1分30秒以内で泳げる



200m個人メドレー
3分05秒突破を目指す

< IIクラス >

24名

【参加対象】

200m 個人メドレー
3分05秒以内で泳げる



200m個人メドレー
2分45秒突破を目指す

選手育成クラスの特別プログラムで
それぞれの課題を見つけて、タイムアップを目指します。

特別プログラムとは

【5つのプログラム】

- ① ベース練習 ▶ 個人メドレーを泳ぎきる体力をつける
- ② スプリント・パワー ▶ 陸上トレーニングでの基礎となる筋量のアップ
- ③ 技術(スキル)練習 ▶ 各泳法の改善点を見つけ出し習得
- ④ 毎月のデータ測定 ▶ 2週・4週目のデータ <体力・技術・泳ぎ方の改善点を洗い出す>
- ⑤ 目標設定(作成)&フィードバック

毎月データ測定、フィードバックを行うことによって
“今の自分には何が必要なのか”を明確にできる…💡
小さな目標を1つずつクリアして、目標を達成を目指そう！

データ測定をする意味とは

< Iクラス >

毎月2週目・4週目には測定

【50m × 20本 IM】



各種目の平均タイムから
200m個人メドレーの
タイムを算出！

< IIクラス >

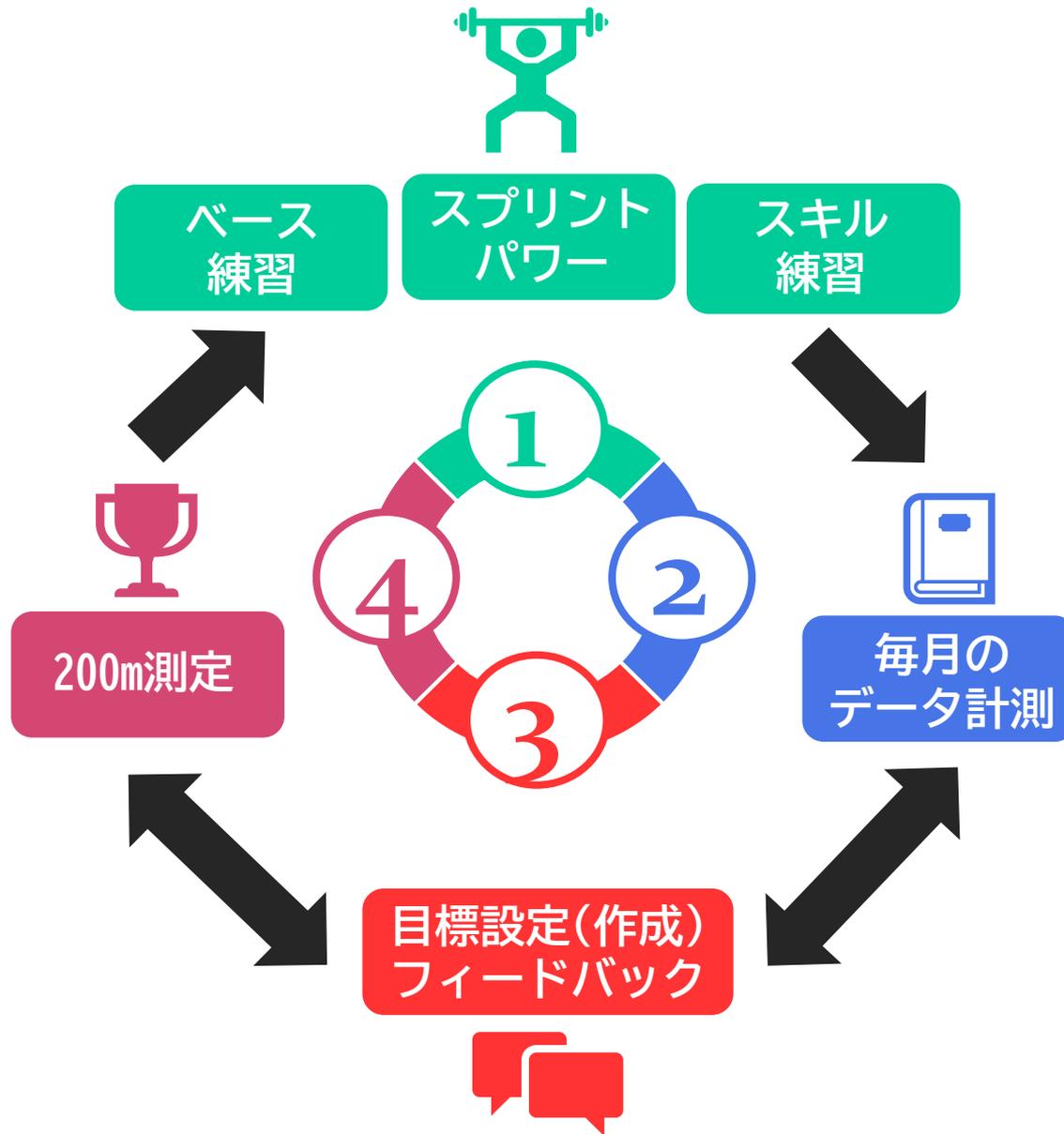
毎月2週目・4週目には測定

【50m × 30本 IM】



各種目の平均タイムから
200m個人メドレーの
タイムを算出！

2週目・4週目のデータ取り + 2か月に1回の200m測定
“5つのプログラムとデータ取り・測定”を繰り返し行うことで
現状把握と細かい目標設定が可能に！



最後に…

北島康介オリジナルプログラムで水泳指導するスイミングスクール

2020年インストラクターとともにレベルアップを！



KITAJIMAQUATICSならではの特別プログラムで、
それぞれの“大きな目標”に向かって
小さな課題から1つずつクリアしていきましょう！

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

KITAJIMAQUATICS運営事務局