

各班(14段階)のねらい(カリキュラム)

08. 5. 29(木) K. S. S

班	クラス	ねらい(目指すもの)	主なカリキュラム
6班	6C	◎楽しさいっぱいのPOOL(基本練習)	①水慣れ ②板キック ③伏せ浮き
	6B	◎コーチもともだちもみんなだいすき(基本練習)	④面かぶりK(顔付け)7m ⑤背泳ぎの基本
	6A	◎はい！！と元気よく返事 ◎25mFRへの挑戦	⑥NFR ⑦25mクロール(30秒以内)
5班	5B	◎6班泳力の更なるレベルUP	⑧25mクロール(25秒以内) ⑨背泳ぎのK
	5A	◎25m背泳ぎをきれいにリラックスして泳ぐ	⑩25m背泳ぎ(30秒以内)
4班	4B	◎平泳ぎのマスター	⑪25m平泳ぎ ⑫50mFR
	4A	◎潜水、距離泳	⑬50mFR 50"0 ⑭50mBR 65"0 ⑮50mBA 60"0(*3種目中2種目突破)
3班	3B	◎バタフライのマスター	⑯25mBU(30"0)完泳
	3A	◎100m個人メドレー	⑰2'00"0 2'05"0突破と4泳法50mFR45"0等1種目突破
2班		◎100mIM(M. 1'50"0 W. 1'52"0)突破と他1種目(50mFR M. 40"0 W. 41"0)突破	
1班		◎Gを目指せ！！(IM 1'40"09 1'37"09 1'34"09)突破せよ	
G3		◎4年生で50mFR35"09 BA43"09 BR44"09 BU43"09 IM1'30"09にチャレンジ	
G2		◎目指せ黒帽(M. 32"09 38"09 40"09 36"09)(W. 33"09 41"09 42"09 39"09)	
G1		◎黒帽(Champion) 次代の日本を背負って立つ「俊秀」よ 強く、逞しくあれ！！	

◎この教室の目標

- ①1mでも長く、1秒でも速く泳げる様にする。
- ②基本を徹底して 楽しく、仲良く、元気良く、練習すること。
- ③正しいフォームで泳ぐ様にする。(4泳法) (リズム、バランス、タイミング)
- ④お友達と仲良くし、お休みをしないで元気良く練習する。

◎ご希望のクラスを選んで下さい。

(保護者へ) 本人の泳力、希望のクラスを聞き、無理をせず、本人の泳力にあったクラスで練習することをおすすめします。

(申し込みの際、ヘッドコーチにご相談ください。)

◎どの班も、泳ぎの基本(フォーム)を徹底して 楽しく 仲良く 元気良く練習します。