

9月組

コ・ス・パジュニア スクールカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	8/31	1	2	3	4	5
	フォーム	フォーム	フォーム	フォーム	フォーム	フォーム
6	7	8	9	10	11	12
	スタート	ターン	スタート	ターン	スタート	ターン
13	14	15	16	17	18	19
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
20	21	22	23	24	25	26
	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み
27						

今月のテーマ



「フォームを意識」

フォームを意識しましょう。自分の泳いでいる形はどんな形？スタートやターンのフォームは？など、水泳にはほんの数センチのずれで大きくタイムにかかわってることがあります。正しいフォームで泳げているか、コーチに見てもらおう。

練習内容

◇「フォーム」
フォームの悪いクセを修正する

◇「スタート」
水中にもぐってきれいな姿勢で壁を蹴ろう。

◇「泳ぎ込み」
たくさん泳いで、フォーム改善や体力向上を目指そう。

◇「ターン」
タイムロスをなくせるように意識しよう。

CO²PA
Comfortable Sports Space

キッズスイミングスクール

コ・ス・パ 五位堂