

10月31日 HTAスイム教室

<http://www.hta.gr.jp/news/2011/swim2.pdf>

9月下旬から、兵庫県立文化体育館でJ T U公認初級指導者 石飛コーチによるスイムトレーニングを開催しています。参加された方々には充実した練習時間となっています。10月31日のレポートが石飛コーチから届きましたので掲載します。

参加者 3名

TY様、NK様、TT様

トレーニングメニュー

アップ 25m×8

ビート板キック 25m×4

片手プル 25m×4

タッチアップスイム 25m×4

イージースイム 50m×2

1分20秒持ちタイム 50m×10

スカーリング 25m×4

ダウン 100m×1



次回は11月14日（月）です。

よろしくお願ひ致します。

興味がある方はこちらをご覧ください。

<http://www.hta.gr.jp/news/2011/swim2.pdf>

10月17日 HTAスイム教室

<http://www.hta.gr.jp/news/2011/swim2.pdf>

9月下旬から、兵庫県立文化体育館でJ T U公認初級指導者 石飛コーチによるスイムトレーニングを開催しています。参加された方々には充実した練習時間となっています。10月17日のレポートが石飛コーチから届きましたので掲載します。

参加者 4名

K Y様、NK様、T Y様、KH様

KH様はわざわざたつの市から来てくれました。

トレーニングメニュー

アップ 25m×6

グライドキック 25m×4

片手プル 25m×4

タッチアップスイム 25m×4

スカーリング

イーゼースイム 50m×2

グライドキックからスイム 25m×4

イーゼースイム 50m×2

ダウン 25m×4



トレーニングは泳ぎのクセなどを見ながら個別に指導します。

K Y様は頭に近い入水なので少し遠くに入水する事を心がけての練習をして頂きました

NK様はキックが広がりすぎなので、足の親指がすれるように練習をして頂きました

T Y様は入水が内側に入るので頭と肩の間入水を意識した練習をして頂きました

KH様は、けのびをしてから泳ぐ事を主にして頂きました。

皆さん熱心に練習に取り組んでおり、来シーズンに向けて着実に力をつけておられます。

興味がある方はこちらをご覧ください。

<http://www.hta.gr.jp/news/2011/swim2.pdf>