

# ☆ スーパーマーリン月間目標 ☆

## ☆ スーパーマーリンの生徒さんへ ☆

4種目を習得してさらに上の級を目指す皆さん、タイムアップを目指して頑張りましょう。  
スーパーマーリンのテストでは、50mのタイムを計り進級が決まります。

このテストでは、だいたい得意種目で挑戦する方がほとんどです。

しかし、全体の力を上げるためには、4種目バランス良く泳ぐ方が良いです。

スーパーマーリン級では、「4種目の泳力向上」を一つの目標としましょう！

そのほかに、スタートやターンの練習や水泳の感覚をつかむスカーリング練習などをして、  
どんどんタイムを上げて、月間ランキング1位を目指して頑張りましょう！

※ 3月には駅西・栗崎合同記録会・11月にはC級大会  
5月・7月・9月・11月・1月・2月・3月には泳力認定会  
みなさん自分の目標に向かって、いろいろな事に挑戦しましょう。



**4月** 練習メニューを理解し、本数やサイクルを数えましょう。  
時計の見方もしっかりと覚えましょう。

**5月** スタート・ターン向上（スカーリングも取得しよう）  
かっこいいスタート・素早いターンを覚えよう。

**6月** 安全水泳を身につけよう。  
自分や他人の身を守るための安全水泳を覚えよう。



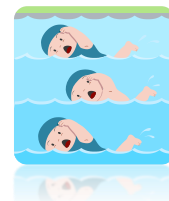
**7月** クロールのフォームを改善しよう。  
左右ともに呼吸動作が出来るようになろう。

**8月** 背泳ぎのフォームを改善しよう。スカーリングの向上  
左右のリズムを合わせて泳げるようになろう。

**9月** 平泳ぎのフォームを改善しよう。  
キックの力をつけて伸びる泳ぎが出来るようになろう。

**10月** バタフライのフォーム改善しよう。スカーリングの向上  
肘を曲げずに大きな泳ぎが出来るようになろう。

**11月** スタート・ターンの向上  
スタート・ターンでストリームライン姿勢を目指して頑張りよう。  
C級大会にぞなえよう。



**12月** 個人メドレーで体力Up・スカーリングの向上  
4種目をバランスよく泳ぎつつたくさん距離を泳いで丈夫な身体をつくろう。

**1月** 苦手な種目の向上  
苦手な種目をうまくなる事で、得意種目のレベルアップを図ろう

**2月** 得意種目(S1=スタイルワン)強化・スカーリング向上  
得意種目、又は好きな種目を鍛えてタイムを伸ばそう。記録会にもチャレンジしてみよう。

**3月** 個人メドレー総合練習  
一年間を振り返って練習しよう！！