

※2019年4月～



JSSスイミングスクール富山

スーパーマーリン月間目標

(グリーンマーリン2級以上から対象)

スーパーマーリンの皆さんへ

4種目泳げるようになったみなさん、おめでとうございます。
ピンクマーリン8級～グリーンマーリン2級までは、キレイに泳ぐことが合格基準でした。
しかし、グリーンマーリン1級からは「はやく泳ぐ」ことが合格基準となります。
「はやく泳ぐ」ために必要なことは、【練習を頑張る】【バランスよく練習をする】です。
1年間を通して、バランスよく泳ぎ、どんどんはやくなりましょう!!!

月間目標 (テストは毎月好きな種目を選択)

4・10月 自由形の基本 (キック・ストローク・ターン)

4泳法の中で1番速い泳ぎ。【手と足を素早く動かす】がポイントです!

5・11月 背泳ぎの基本 (キック・ストローク・ターン)

4泳法の中で唯一上向きの泳ぎ。ポイントは【浮く姿勢】です!

6・12月 安全水泳項目+着衣水泳

自分の身を守るための泳ぎ方を身につけましょう!

7・1月 平泳ぎの基本 (キック・ストローク・ターン)

日本が世界に誇る平泳ぎ。【水の抵抗(ブレーキ)を減らすこと】がポイントです!

8・2月 バタフライの基本 (キック・ストローク・ターン)

両手両足をダイナミックに使う泳ぎ。ポイントは【うねり】です!

9・3月 個人メドレーの強化

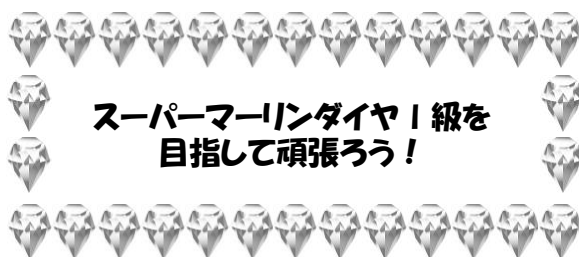
4種目全ての要素が入っている。それが【個人メドレー】!

お知らせ

- ①スーパーマーリン限定の水着・帽子を販売しています。
これでスピードアップ間違いなし!? →詳しくはフロントまで!
- ②8月・2月にコーチ推薦者を対象に泳力認定会(泳法確認)を実施します。
※泳力認定とは、一般社団法人日本スイミングクラブ協会が定めた
※全国統一の泳力認定基準に基づき、取得することができる「資格」です。
- ③スーパーマーリンシルバーI級以上を取得した場合、顔写真(名前入り)を
館内(ギャラリー上)に掲示します。



JSS毛呂山/ANA 所属 瀬戸 大也 選手



スーパーマーリンダイヤI級を
目指して頑張ろう!



JSS 所属 渡部 香生子 選手