

1 toSWIM選手コース お正月の決心

生年月日 2012年 4月 2日 11才	学年(小) 5年	名前 安東莉結
今年の12月は 12才	学年(小) 6年	

目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S1(50)m 自由形	32.01	29.00

前半の25mと、後半の25mのテンポやタイムがあまりかわらないようにするために練習をする。



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(50)m バタフライ	34.95	30.00

テンポをせいごまで上げつつ、水面に体を浮かせて泳ぐ練習をする。



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S3(100)m 自由形	1.10.71	1.03.00

後半の50mで、ばたけないように、練習でせいごまであきらめないようにする。



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S4(100)m バタフライ	1.22.50	1.10.00

後半の50mで、つかれていてもテンポをおとさないように泳ぐ練習をする。



どんな 12 才になりますか？

小さい子や、自分よりも年下の子のお手本になったり、めんどうを見てあげられる12才になりたい。



1 toSWIM選手コース お正月の決心

生年月日 20/2 年 3月 9日 7才	学年(小) 6年	名前 丹所潤瑠
今年の12月は 12才	学年(中) 1年	

目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(50)m 短水 自由形	27.91	25.12
前半11秒で行けるようにすごく苦しい練習も笑顔でやれるようにしたい。		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(200)m 短水 自由形	2'09.96	1'58.21
前半の50mに27秒で泳げるように練習の時にもこわがらずに1本目から全力でがんばる。		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S3(100)m 短水 自由形	1'01.21	57.21
1/2切るためにこまめに練習の時にして大会で		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S4(50)m 短水 バタフライ	33.42	29.78
30秒切るためにストレッチを毎日して体をこわさないようにする。		



どんな 12 才になりますか?	いつでも元気で明るく笑顔でいられる12才になりたい。	
-----------------	----------------------------	--



1 toSWIM選手コース お正月の決心

生年月日 2010年 5月 8日 13才	学年(中) 1年	名前 新田 紗良
今年の12月は 14才	学年(中) 2年	

目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S1(50)m 自由形	33.62	28.5

・練習を前向きにする。
・後半フィンを落とさないようにする
・からぶりをしないようにする



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(100)m 自由形	1'13.69	1'00.00

・前半から本足でいく
・前を白くして7-8をしない



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S3(200)m 自由形	なし	2'10.00

・最初から本足泳いでいるとちやうびたきい呼吸をしない



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S4(200)m 個人メドレー	3'04.74	2'30.00

・平泳ぎでタイムを落とさない!



どんな 14 才になりますか?

- 忘れ物をしない、無の顔になりたくない、発声強さをかみはさる
- 練習を怠らさない、ゲームのやりあせはしない
- 好ききらいをなくす、たくさん食べる。つづえに^(練習)泳ぎをしない
- 1人言をあんまり言わない、たれにでもやさしくする、人の話を集中して聞く。



1 toSWIM選手コース お正月の決心

生年月日 2010年 2 月 23 日 13 才	学年 (中) 2 年	名前 玉置 侑衣
今年の12月は 14 才	学年 (中) 3 年	

目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(400)m	4'19"73	4'10"11 数を数える
JOCのA決勝に残れるタイムになりたい。今まで15級をとったことがないから15級をとりたい。全中で決勝に残る!!		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(100)m	1'00"33	57"50 100mの泳ぎをする
余裕で1分をきるようになりたい。かまわず、でも100mの泳ぎで100mを泳ぎたい。100mキックを打ち続けられるようにしたい。		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S3(500)m	8'48"53	8'30"00 楽しむ
500mを楽しく泳げるようにしたい。JOCでCSでも決勝に残りたい。		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S4(200)m	2'03"96	1'58"00 JOCに春夏行く
余裕を持ってJOCをきる。2分をきって1分台に入る。バストをたくさん何回も更新する!		



どんな 17 才になりますか?

あきらめなし 17才になる。

- * 勉強
- * レスランニング表
- * ストレッチ
- * 徳を積む



1 toSWIM選手コース お正月の決心

生年月日 1965年 / 月 26日 58才	学年 () 年	名前 稲葉 圭子
今年の12月は 59才	学年 () 年	

目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S 1/2 (50)m 自由形	36"35	35秒台

- ・50m 全力で泳ぎきる体力
- ・手の回転とキック強く打ち込む



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S 2 (50)m バタフライ	46"78	45秒台

- ・ラスト バテ泳ぎ
- ・スタートカマサ泳ぐ



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S 3 (800)m 自由形	13'05"41	13分 ジャスト

- ・少レボウ テンポをあげていく
- ・最後まで 気持ちを切らない



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S 4 (50)m 平泳ぎ	54"	50秒台

- ・腰が下がらない様 水面をあべて泳ぐ意識



どんな 59才になりますか? (生活について)

- ・還暦目前 健康第一 体力温存 気力アップ
- ・規則正しい生活リズムで 水泳を楽しむ
- ・各種のインストラクター資格取得



1 toSWIM選手コース お正月の決心

生年月日 2012年 9月20日 11才	学年 (小) 5 年	名前 安部誠真
今年の12月は 12 才	学年 (小) 6 年	

目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(50)m 自由形	35.38	28.30/キック強く
泳ぎ、ピッチを上げてもちろんとかけられるようにする。つかれても、ピッチは下げない。		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2(100)m 自由形	1.22.94	1.05.50/バテないよ
うに練習ではおぼれるまで泳ぐ。レースでは今までに習ったことをすべてやる。		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S3(50)m バタフライ	44.07	30.68/とにかく
強く泳ぎ、ピッチを上げる。こしを上げ、こきゅうを低くする。		



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S4(50)m 平泳ぎ	50.19	39.28/ひじとひじを
ぶつけてできるだけ抵抗を少なく泳ぐ。ピッチを上げる		



どんな 12才になりますか?

だれが見ても運動力神けいバツ
ゲンと言える12才



重市

1 toSWIM選手コース お正月の決心

生年月日 2000年 7月 2日 13才	学年(中) 1年	名前 今尾隼也
今年の12月は 14才	学年(中) 2年	

目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S1 (50)m 自由形	31.13	26秒切る! 心の居る技かす

飛び込みのとき、ストリームラインをくんで入水する、キックを、忘らず、最初から最後まで足の甲や足首も使、キックする。



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S2 (100)m 自由形	1, 12, 20	58秒切る!

飛び込みのとき、ストリームラインをくんで入水する。前半からスピードを上げる。



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S3 (50)m 平泳ぎ	39.29	35秒切る!

飛び込みのとき、ストリームラインをくんで入水する。呼吸するとき、体を前にたおすと意識する。



目標設定	現在のタイム	12月頃のタイム/心がけること
S4 (100)m 平泳ぎ	1, 29, 70	1, 15秒切る!

飛び込みのとき、ストリームラインをくんで入水する。前半からスピードを上げる。



どんな 14才になりますか?
 ・忘れ物をしない、
 ・下級生のお手本になるように行動する、
 ・回りを見て行動しない

