

# スクール4

☆きれいな泳ぎで、レベルアップを☆



きれいな泳ぎの習得を目指して練習をしていきます！

得意な種目をみつけて、記録会や水泳大会に

参加してみよう。ターンのルールも覚えてね。

※毎月のタイム測定が緊張してしまう、お友達はコーチに相談してね。

1	背泳ぎ50mが指定のタイムで泳げる
2	クロール50mが指定のタイムで泳げる
3	バタフライ50mが指定のタイムで泳げる
4	平泳ぎ50mが指定のタイムで泳げる
5	100m個人メドレーが指定のタイムで泳げる
6	4泳法のターンができる
7	個人メドレーのターンができる
8	1000mの練習ができる
9	スクール行事(記録会等)に積極的に参加する
10	服を着て浮くことができる

指定タイム			
背泳ぎ	1分05秒0	バタフライ	1分01秒5
クロール	59秒0	平泳ぎ	1分07秒5
100m個人メドレー	2分00秒00		