

2023/5/9練習会、練習部コメント						
	インターバリストローク	最遅time	time@4/11	最近のベスト	対ベスト比	(最遅÷ベスト)
今井	1'00	17	42	37	34	123.53%
小田切	1'00	22	45	42	36	125.00%
佐藤英	1'30		45	46	37	121.62%
徳永	1'30		48	46	36	133.33%
ヤックン	1'30		46	42	38	121.05%
田中	1'30		47	51	36	130.56%
松浦	1'30		48			
小山	1'30		53	55		
星川	1'30		56	57		
谷口	1'30		51	53		
島田	2'00		60	65		
ヒコサン	2'00		70	70		
・記録測定						
5月最初の練習会は、引き続き、インターバルの戻り時間（ラップ）を記録しました。						
泳力によって、間隔を1'00～2'00まで調整し、本数の中の最遅のタイムを記録しました。						
皆さん、対ベスト比で、いい感じにまとまってきました。						
120%を切ってくるような方は、本数や間隔を調整します。						
今後も、インターバルトレーニングは継続して、ラップの変化を観察していきます。						
・フォーミング						
クロールでは、ストロークと水中姿勢が最重要項目なので、継続して練習していきます。						
ストロークは言われた時はできるけど、試合になると元に戻るというパターンなので、定着するまで継続します。						
水中姿勢は、女性がかかりいいです。						
男性は胸を張ってしまって、肩が高く腰が低いパターンが多いです。						
腰が低いと、世間は泳ぎやすくて、プールは泳ぎにくいですから、しっかりとボディポジションを上げていきましょう。						