

2023/5/16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@5/08	time@4/11	最近のベスト	
今井	1'00	18	42	42	37	34
小田切	1'00		48	45	42	36
佐藤和	1'00		50			
佐藤英	1'30		46	45	46	37
徳永	1'30		47	48	46	36
ヤックン	1'30			46	42	38
田中	1'30		47	47	51	36
松浦	1'30			53		
小山	1'30		56	53	55	
星川	1'30			56	57	
谷口	1'30			51	53	
松原	2'00		60			
島田	2'00			60	65	
ヒコサン	2'00		65	70	70	
青順	2'00		80			
近藤	2'00		70			
川村	2'00		73			
・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。						
200mはペース泳なんだけど、皆さん飛ばしますね。最終週にタイム採りましょう。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。						
プル動作は習得がかなり難しいですが、ストレートプルの人が多いので、できるだけ早くなおしたいところです。						
ビート板を使うとプル動作がわかりやすいようで、直後には見違えるストロークになりましところがインターバルになると元に戻ってしまい、いつもの見慣れたストロークになりまし定着が課題ですね。今後もビート板でのストロークを続けていきます。						
水中姿勢は、ストローク変更にともなって改善されたように見えたので、今回は省略。						

