

2023/6/13練習会、練習部コメント									
	インターバル	200m@6/13	50m@6/13	50m@5/16	50m@5/08	50m@4/11	最近のベスト	対ベスト比	
								(最遅÷ベスト)	
今井	1'00	2:50	45	42	42	37	34	132.35%	
小田切	1'00	3:15	52	48	45	42	36	144.44%	
佐藤和	1'00			50					
ヒカル	1'00		58						
佐藤英	1'30	3:21	47	46	45	46	37	127.03%	
徳永	1'30	3:23	48	47	48	46	36	133.33%	
ヤックン	1'30	3:26	51		46	42	38		
田中	1'30	3:28	48	47	47	51	36	133.33%	
松浦	1'30	3:50	59		53				
小山	1'30	3:40		56	53	55			
星川	1'30	3:58	50		56	57			
谷口	1'30	3:58			51	53			
木村	1'30	3:52	59						
松原	2'00	4:19	66	60					
島田	2'00				60	65			
ヒコサン	2'00	4:45	63	65	70	70			
青順	2'00			80					
近藤	2'00			70					
川村	2'00			73					
・フォーミング									
6月最初の練習会は、フォーミングではストロークの復習と、時間があればローリングの予定でしたが、なんと、姿勢とストロークがしっかりと身につけていたので、早々に切り上げてローリングに移りました。									
ローリングは、海とプールでかなり違うし、個人でも違うので、「こうあるべき」という話ではなくて、呼吸する側では、自然と、ローリングとプッシュがうまくできているので、反対側でも同じようにできるようにという指示だけに留めました。									

特に利き腕と反対側の呼吸の人は、利き腕が活かせないことが多いので、常に意識しましょう。
残る課題は「定着」ですが、これは疲れた時にどれだけフォームを意識できるか、なので、インターバルの5本目とか、200mの100m過ぎとか、疲労がピークの時にフォームを意識するといいかも。
・記録測定
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ています。まだ記録を採るようになってから2か月ちょっとですが、ヒコさんと星川さんの伸びが顕著ですね。フォームを変えると急に伸びることよくあるので、まだまだ皆さんも伸びますよ。
200mはペース泳&フォーム確認なんだけど、タイムを残すのもいいかということで、今回から記録することにしました。
・安全管理とQ&A
安全管理とQ&Aということで、各レーンに練習部員が入ることにしました。指示がきめ細かく行き届くので、心強いです。