

自分の泳ぎが見れる スキルアップ練習会

[日時] 11月2日(土)

- ① 10:00-11:00 (9:40受付)
- ② 12:00-13:00 (11:40受付)
- ③ 14:00-15:00 (13:40受付)

練習会のポイント!

①水中カメラを使った動画撮影

水中からの映像をみることで、普段は見ることが出来ない水中での動きや呼吸に関する問題点を視覚的に確認できます!

②知識と経験が豊富な指導者

トップアスリートの動作解析を経験した松田有司 准教授、また現役スイマーである本学水泳部員が撮影した映像をもとに泳ぎのアドバイスをします!

開催概要

場所 日本福祉大学 美浜キャンパス SALT01階 プール

- 対象**
- ①クロール初級グループ
…クロールで50mを泳ぐことができる方
 - ②クロール中・上級グループ
…クロールで50mを45秒以内で泳ぐことができる方
 - ③バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎグループ
…3種類のうち、いずれかで50mを泳ぐことができる方
- ※対象年齢は、小学生以上となります。

参加費 600円(保険料含む)

当日の流れ ①クロール初級グループの場合

- 09:40 受付
- 10:00~10:15 各自で体操とウォーミングアップ
- 10:15~10:30 水中カメラで動画撮影と振り返り
- 10:30~10:45 振り返りをもとに少人数制レッスン
- 10:45~11:00 再度、水中カメラで動画撮影と振り返り

[主催]

日本福祉大学水泳部

[問い合わせ先] syuko@n-fukushi.ac.jp

[申し込みフォーム] 右記のQRコードよりお申込みください。

※詳細は申し込みフォームをご確認ください。

