

スイレン 様のレッスン状況表



1月1日	種目 クロール	1 3 回目	種目 平泳ぎ
予定	バタ足の習得	予定	
結果	バタ足 1 5 m OK	結果	
1月8日	種目 クロール	1 4 回目	種目 平泳ぎ
予定	クロールを呼吸なしで泳ぐ	予定	
結果	1 0 m OK	結果	
1月15日	種目 クロール	1 5 回目	種目 平泳ぎ
予定	呼吸をできるようにする	予定	
結果	形が完成！	結果	
1月22日	種目 クロール	1 6 回目	種目 バタフライ
予定	あわてずに 1 5 m 泳ぐ	予定	
結果	少しあわててしまったがOK！	結果	
1月29日	種目 クロール	1 7 回目	種目 バタフライ
予定	クロール 2 5 m 完泳	予定	
結果	おめでとうございます！！	結果	
6 回目	種目 背泳ぎ	1 8 回目	種目 バタフライ
予定	上向きの恐怖心を軽減する	予定	
結果		結果	
7 回目	種目 背泳ぎ	1 9 回目	種目 バタフライ
予定		予定	
結果		結果	
8 回目	種目 背泳ぎ	2 0 回目	種目 バタフライ
予定		予定	
結果		結果	
9 回目	種目 背泳ぎ	2 1 回目	種目 1 0 0 m 個人メドレー
予定		予定	
結果		結果	
1 0 回目	種目 平泳ぎ	2 2 回目	種目 1 0 0 m 個人メドレー
予定		予定	
結果		結果	
1 1 回目	種目 平泳ぎ	2 3 回目	種目 2 0 0 m 個人メドレー
予定		予定	
結果		結果	
1 2 回目	種目 平泳ぎ	2 4 回目	種目 2 0 0 m 個人メドレー
予定		予定	
結果		結果	ここまでくれば 1 人前のスイマーです！