

シーカヤック グループ 練習会 年間 予定

Mounth	Apr			May			Jun			Jul					Aug					Sep					Oct					Nov		Dec	Jan	Feb	Mar
Day	25	16	30	13	27	4	11	12	18	20	22	29	5	12	19	26	3	10	17	18	24	31	7	14	12	16	13	12							
Date	土	土	土	土	土	土	土	日	土	月	土	土	土	土	土	土	土	土	土	日	土	土	土	土	土	土	土	土							
コース	練習会 1	練習会 2	練習会 3	練習会 4	練習会 5	練習会 6	練習会 7	カヌートリップ	練習会 8	湘南カヌーレース	練習会 9	練習会 10	練習会 11	練習会 12	練習会 13	練習会 14	カヌートリップ	練習会 15	練習会 16	練習会 17	横浜縦断カヌーレース	練習会 18	練習会 19	練習会 20	練習会 21	練習会 22	練習会 23	練習会 24	練習会 25						
合同練習	■																														■				
Basic skill コース				■							■								■																
Advanced skill コース				■							■								■																
レース 講座									■									■																	
リカバリー講座									■																										

O. P. E. C 表に自分の目標を設定してください。

4月、5月は合同練習です。

6月からBasic Skill コース(平潟湾をホームゲレンデとしてこの中を自由に漕げる基本技術を練習します。)とAdvanced Skill コース(平潟湾の外でも自由に楽しく漕げる技術を練習します。)を設けます。各自選択してください。(コースの互換性はありません。)

レース 講座は前期は湘南カヌーレースを想定した、練習です。 後期は横浜縦断大岡川を想定した練習を予定しています。

リカバリー講座は主にグループレスキューを練習する予定です。ロールの希望も受けます。

いずれの講座も参加は自由です、講座に参加されなくても同時進行の各 コースで楽しんでいただけます。

いずれの講座もある期間 繰り返し行いますので ご都合の良い時に参加してください。

カヌートリップは、シーカヤックの楽しみ方の一つで広い海を見て、適当に漕いで、美味しい物を食べる会です。参加は自由です参加者のレベルにあわせてコースを選びます。

2015/5/11 指導部