

もっちー
br100m
2016/9/25 FIA
短水路
RT=0.80

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール	コメント
何m地点	9.5	25	31	50	56.5	75	81	100	1ストローク1.33秒がキープできました
time	4.93	20.43	26.32	44.47	49.98	69.96	76.32	96.23	ターンから浮き上がりが1m=1秒になるのを短縮
LAP		15.5	5.89	18.15	5.51	19.98	6.36	19.91	平均18.34*4=1:13.46+スタートターンの浮き上がり
25m LAP		20.43		24.04		25.49		26.27	平均LAP <u>24.06</u>
ストローク数		13		14		15		15	平均ストローク数 <u>14.25</u>
m/s		1.19		1.30		1.33		1.33	平均1ストロークの時間 <u>1.29</u> 18.34
1ストローク		1.19		1.36		1.23		1.27	平均1ストロークの距離 <u>1.26</u> 17.99

麻里
平泳ぎ100m
16/9/25 FIA
GR
短水路
RT=0.76

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール	コメント
何m地点	11.5	25	32.5	50	57.5	75	81	100	ストローク時間がほぼ一定にできました
time	5.41	18.77	24.42	40.70	45.83	63.25	67.98	86.51	平均ストローク数*時間16.43*4=1:05.72なんで
LAP		13.36	5.65	16.28	5.13	17.42	4.73	18.53	カ-ターンの各8mを平均5秒の通過で1:25秒台に入ります
25m LAP		18.77		21.93		22.55		23.26	平均LAP <u>21.63</u>
ストローク数		9		11		12		13	平均ストローク数 <u>11.25</u>
m/s		1.48		1.48		1.45		1.43	平均1ストロークの時間 <u>1.46</u> 16.43
1ストローク		1.50		1.59		1.46		1.46	平均1ストロークの距離 <u>1.50</u> 16.91

ayabee
br100m
2016/9/25 FIA
短水路
RT=0.77

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール	コメント
何m地点	10	25	32.5	50	58	75	81	100	速度変化は少なく泳げました
time	4.40	20.58	26.33	44.51	49.87	69.54	74.65	95.68	1ストロークの時間がかかりすぎてしまい追加加速が不足
LAP		16.18	5.75	18.18	5.36	19.67	5.11	21.03	後半が20cm短くなっているのでキックを丁寧にしていこう
25m LAP		20.58		23.93		25.03		26.14	平均LAP <u>23.92</u>
ストローク数		10		11		13		14	平均ストローク数 <u>12.00</u>
m/s		1.62		1.65		1.51		1.50	平均1ストロークの時間 <u>1.57</u> 18.86
1ストローク		1.50		1.59		1.31		1.36	平均1ストロークの距離 <u>1.44</u> 17.27

ikurin
ba100m
2016/9/25 FIA
短水路
RT=0.70

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール	コメント
何m地点	5.5	25	29.5	50	54	75	77	100	速度変化は少なく泳げました ラストも距離が伸びました
time	2.83	23.63	26.25	48.35	49.85	73.81	74.86	99.56	ストロークテンポ・回数を決めて泳ぐ練習をしていこう
LAP		20.80	2.62	22.10	1.50	23.96	1.05	24.70	平均ストローク数・時間22.90*4=1:31.0
25m LAP		23.63		24.72		25.46		25.75	平均LAP <u>24.89</u>
ストローク数		26		28		26		28	平均ストローク数 <u>27.00</u>
m/s		0.80		0.79		0.92		0.88	平均1ストロークの時間 <u>0.85</u> 22.90
1ストローク		0.75		0.73		0.81		0.82	平均1ストロークの距離 <u>0.78</u> 21.00

KENZ
ba100m
2016/9/25 FIA
短水路
RT=0.59
GR

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール	コメント
何m地点	7.5	25	30	50	55	75	79	100	ラストにストロークテンポあげられました(後半イーブン)
time	3.50	16.57	19.01	35.13	37.49	54.34	55.47	73.58	泳ぎだけ平均ストローク数・時間16.06*4=1:04.24
LAP		13.07	2.44	16.12	2.36	16.85	1.13	18.11	ラストでしっかり壁をけり距離を伸ばす
25m LAP		16.57		18.56		19.21		19.24	平均LAP <u>18.40</u>
ストローク数		16		19		20		23	平均ストローク数 <u>19.50</u>
m/s		0.82		0.85		0.84		0.79	平均1ストロークの時間 <u>0.82</u> 16.06
1ストローク		1.09		1.05		1.00		0.91	平均1ストロークの距離 <u>1.01</u> 19.79