◆　NHK の教育テレビで水泳教室をやっています。全 4 回、既に 2 回済みましたが再放送もあります。是非ご覧下さい。

チャレンジ！ホビー

かっこいいクロールで　かっこいい体に !!

講師　高橋雄介
（たかはし　ゆうすけ）

中央大学理工学部准教授。水泳部監督。日本体育協会公認水泳上級（マスター）コーチ。日本水泳連盟競泳委員。JOC 強化スタッフ。1962 年生まれ。東京都出身。現役時代はバタフライの選手として活躍する。中央大学卒業後、米国アラバマ州立大学にコーチ留学し、最新の科学的トレーニングを学ぶ。同大学教育学部を卒業したのち、1991 年から中央大学水泳部のコーチに就任。オリンピックメダリストの育成指導を行う一方、一般スイマーのための水泳教室も開催する。

チャレンジャー　金子貴俊
（かねこ　たかとし）

1978 年生まれ。東京都出身。テレビ、CM、映画、舞台などで幅広く活躍。趣味は、料理、カメラ、絵画などで、個展の開催や写真集の出版も行う。育児に力を入れる一児のパパでもある。現在は NHK「ビットワールド」、「あさイチ」に出演中。

第 1 回　　まずはフラット姿勢から！　～姿勢・キック～
7 月 4 日（月）　　7 月 11 日（月）
p.m.10:00～10:25　　a.m.10:30～10:55

第 2 回　　ストレッチングタイムで前へ進め！　～入水・キャッチ～
7 月 11 日（月）　　7 月 18 日（月）
p.m.10:00～10:25　　a.m.10:30～10:55

第 3 回　　ストロークはまっすぐに！　～ストレートプル～
7 月 18 日（月）　　7 月 25 日（月）
p.m.10:00～10:25　　a.m.10:30～10:55

第 4 回　　長くきれいに泳ぐ　～リカバリー・息つぎ～
7 月 25 日（月）　　8 月 1 日（月）
p.m.10:00～10:25　　a.m.10:30～10:55