

選手コースBグループ練習予定表

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				17:50~20:00 バスなし	17:50~20:00 バスなし	8:00~10:30 14:00~17:00
4	5	6	7	8	9	10
短水路記録会	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
11	12	13	14	15	16	17
休み	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
18	19	20	21	22	23	24
地区中学	17:50~20:00	17:50~19:30	移練会	17:50~20:00	17:50~19:30 県高校	8:00~10:30 14:00~17:00 県高校
25	26	27	28	29	30	1
休み 県高校	17:50~20:00	17:50~19:30	移練会	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 移練会 14:00~17:00
2	3	4	5	6	7	8
夏季JOC	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~19:30	8:00~10:30 移練会 14:00~17:00

6月4日 短水路記録会(山形)

6月3日 2回練習

6月18日 地区中学校水泳大会(長井)

6月10日 2回練習

6月21日 長水路移動練習会予定(米沢/中高生対象)

6月17日 2回練習

6月23日~25日 県高校水泳大会(米沢)

6月24日 2回練習

6月28日 長水路移動練習会予定(米沢/中高生対象)

7月1日 2回練習

7月1日/8日 長水路移動練習会予定(米沢/次の日大会参加者対象)

7月8日 2回練習

7月2日 夏季JOC県予選(寒河江)

※普通の教室がない場合、バスはありません

※イベント・練習会・大会・合宿等に参加しない選手は練習休みです。

【6月の目標】

【コーチから①】

5月の目標は「夏までの目標を決めて練習する」でした。なかなか進みませんでしたね。まだ夏が先に思っているのでしょうか？すぐに夏は来てしまいます！6月の目標は「基本テクニック強化」です。飛び込みからストリームライン、浮き上がり、ターン、ゴールタッチなどのレースで使えるところを強化します。特別な練習ではなくて練習メニューを行っていく中で注意してやっていきましょう。まだ個別ミーティングしていない選手は大会終わったらやっていきましょう。ノート出してね。あと、練習でこれくらい泳ぐことがわかるパーセント表を出していますが、どんどん高いところにチャレンジしていこう！

「基本テクニック強化」

【こんな時は・・・】

水中練習を休んでの見学は基本禁止します。無理してインフルエンザ、ノロウイルス、マイコプラズマ等でプールに着てはいけません！自宅でカラダを休めて完全に治してから、また練習に参加しましょう！ケガ等は要相談

うがい！手洗い！ビタミンC！

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

あとちょっとの選手は練習から3分切るつもりでがんばれ～！

カラダのケアは毎日お風呂上がりのストレッチから！