

選手コースA班

平成29年 **6** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	6/1	2	3
地区高校	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
4	5	6	7	8	9	10
短水路記録会	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
11	12	13	14	15	16	17
08-10:30 13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
18	19	20	21	22	23	24
地区中	17:50-20:30	17:50-20:30	長練 16-19	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
25	26	27	28	29	30	7/1
7/23~県高校	17:50-21	17:50-20:30	長練 16-19	17:50-21	17:50-20:30	長練 08-12 14-17:00

あくまでも予定です。変更がある場合は、口頭またはメールで連絡します。

1 【6月の大会・記録会・行事について】

- 4日：短水路記録会（山形）資格級3級以上
- 10~11日：高体連強化合宿（白石：スパッシュランド）
- 18日：地区中学
- 23~25日：県高校（米沢市）

2 【来月の予定】

- 2日：夏季JOC県予選会（寒河江市）資格級3級以上
- 9日：夏季A・AA級記録会（長井市：生涯プラザ）
- 22~23日：県中学（酒田市）
- 23~25日：東北高校（宮城県利府）
- 27日：長井市小学校水泳大会（長井市：生涯プラザ）
- 30日：国体予選（酒田市：中学3希望者のみ）

2 【長水路練習会（予定）】 詳細は別紙参照！

- 21日（水）午後5 ~ 7時（米沢市民プール） 中高生
- 28日（水）午後5 ~ 7時（米沢市民プール） 中高生
- 7/1日（土）午前8 ~ 12時（米沢市民プール） JO参加者
- 8日（土）午前8 ~ 12時（米沢市民プール） 中高生
- 15日（土）午前8 ~ 12時（米沢市民プール） 中高生
- 16~17日 長水路での2回練習を考えてます。 中高生

3 【練習について】

大会に向けて「スピードの向上と維持」が課題になってきます。各自の目標達成のためには練習メニューの強度（%）を確実に達成できることです。

4 【今月の言葉】

一日十善！ 田口信教（ミュンヘンop 100m平泳ぎ金メダリスト）

五輪決勝メンバーの力の差は3%ぐらい！それでも1位がいて8位もいる。金メダルを得るには「勝利の女神にほほえまれる人間」になる事が必要だ。と考え「一日一善」と書いたら恩師より「一善で金メダルなら簡単だな」と言われ縦棒を1本加えて「一日十善」にした。人を助けるのは当たり前、食事の支度や掃除も積極的にやった・特にトイレ掃除はみんながいやがる。だから特に積極的にやった。それでも十善は大変だったがやり通したそうです。善行に励みながらの泳ぎやスタートの改良に努め、「水の中だけがレースではない！」と金メダルの為にできることはすべてやった。！

その結果、予選を先行逃げ切りで1位通過し決勝では1分4秒9、世界新記録で日本水泳界に16年ぶりの金メダルをもたらした。いまから45年前の事です。

追伸

【廃品回収にご協力をお願いします。】

空き缶（スチール・アルミ缶）・鉄くず・古紙（段ボール、紙・雑誌等）があれば渡部までお持ち下さい。