

# 選手コースA班

平成29年 **7** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	7/1 長練
7/23~県高校	17:50-21	17:50-20:30	長練 16-19	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
2	3	4	5	6	7	8
JOC県予選会	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	長練
9	10	11	12	13 合同記録会	14	15 長練
夏季A・AA級	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
16	17	18	19	20	21	22
長練	長練	17:50-20:30	休	17:50-21	県中：東北高	県中：東北高
23	24	25 13:00-15:00	26	27 長井市小学校大会	28	29
県中：東北高	17:50-21	17:50-20:30	長練	長練	長練	長練
30	31	8/1 13:00-15:00	2	3 13:00-15:00	4 13:00-15:00	5 08-10:30
休	17:50-20:30	17:50-20:30	休	17:50-20:30	17:50-20:30	14-17:00
6	7	8 東北中	9	10	11	12 08-10:30
郡学童	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	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 【7月の大会・記録会・行事について】

- 2日：夏季JOC山形県予選会（寒河江市）資格級3級以上
- 9日：夏季A・AA級記録会（長井市）資格級5級以上
- 13日：合同記録会（18-20 プラザ）
- 22~23日：山形県中学水泳競技大会（酒田）、東北高校（21~利府）
- 27日：長井市小学校水泳大会・白鷹町町民水泳大会
- 30日：国体予選（酒田）

## 2 【来月の予定】

- 6日：西置賜学童記録会
- 7~9日：東北中学（いわき市）
- 17~19日：全国中学（鹿児島県）、インターハイ（利府~20日）
- 20日：山形県選抜学童記録会（山形市）

## 4 【今月の言葉 トップアスリートから学ぼう！】

### 克己心をもつために！ 内村航平選手

体操では新しい技に挑戦するとき、当然恐怖がつきまといまいます。なので、その子が新しい技に挑戦できるような、最良の環境をつくるためにみんなで「絶対できる！」「がんばり！」と応援します。また本人が「できない」と思っている、「1回やってみよう！1回やってみれば、意外とできるものだから」と言ってやってみると、意外とできたりします。本人や周りのみんなが恐れているような事態は意外と起こらないものです。いざやってみると、その恐怖という感情はたいしたことがないということがわかります。

また自分が思うようにできない状況のときもあると思います。そういうときは、自分自身に向かって「できる」「次こそやってやる」というような前向きな言葉を言って聞かせます。僕も独り言のように、練習のときに言っています。はたから見ると変ですが、これが意外と効果があります。

逆に、「できない」「難しい」というような否定的な言葉は絶対言わないようにします。否定的な言葉を言うと、本当にできなかつたりします。僕も後輩には「できないなんて言うな」と言い聞かせています。そしてイメージトレーニング。自分が成功している姿を何度も何度も想像して、失敗のイメージを徹底的に頭の中から排除することによって、夢を成し遂げることができたりします。これは本当にバカにならないような力で、内村航平選手も演技の直前までずっとイメージトレーニングをやっています。

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。