

# 選手コースBグループ練習予定表

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1 9:00~10:30 移動練習会 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	移動練習会
9	10	11	12	13	14	15
A・AA級	17:50~20:00	17:50~19:30	休み	17:50~20:00 合同記録会	17:50~19:30	9:00~10:30 移動練習会 14:00~17:00
16	17	18	19	20	21	22
移動練習会	移動練習会	17:50~19:30	休み	17:50~20:00	17:50~20:00 東北高校 県中学校	9:00~10:30 東北高校 県中学校
23	24	25	26	27	28	29
休み 東北高校 県中学校	17:50~20:00	13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	移練会	市小学校大会 移動練習会	移動練習会	移動練習会
30	31	1	2	3	4	5
休み 国体予選	13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	休み	13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	13:00~15:00 17:50~19:30	8:00~10:30 14:00~17:00
6	7	8	9	10	11	12
郡学童	17:50~20:00 東北中学	17:50~19:30 東北中学	休み 東北中学	17:50~20:00		

7月2日 夏季JOC県予選(寒河江)

7月1日 2回練習

7月9日 夏季A・AA級記録会(長井)

小学生の長水路練習会  
のお知らせは郡大会後  
に配布されます

7月15日 2回練習

7月13日 合同記録会

7月22日 2回練習

7月21日~23日 東北高校水泳大会(宮城)

7月25日 2回練習

7月22日~23日 県中学校水泳大会(酒田)

7月31日 2回練習

7月27日 長井市小学校水泳大会

8月1日 2回練習

7月30日 国体予選(酒田)

8月3日 2回練習

8月6日 郡学童水泳(長井)

変更等ありましたら随時  
お知らせします。

※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。

## 【7月の目標】

### 【コーチから①】

6月の目標は「基本テクニック強化」でしたが、ターンまでできなかったため、7月の目標を「基本テクニック強化②」にしました。大会が続きますので、日頃の練習でしっかりと練習して、大会で上手になるようにしましょう！練習は大会を考えて行動してください。！夏がはじまりましたので気合い入れてベスト目指してがんばりましょうね！

基本  
テク  
ニク  
強化

【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！

ケガに要注意！