

9月

日	月	火	水	木	金	土
					9月1日 17:50~19:30	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 休み	4 17:50~20:00	5 17:50~19:30	6 休み	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00
10 ゴミ拾い	11 17:50~20:00	12 17:50~19:30	13 休み	14 17:50~20:00	15 17:50~19:30	16 8:00~10:30 14:00~17:00
17 休み	18 8:00~10:30 合同記録会	19 17:50~19:30	20 休み	21 17:50~20:00	22 17:50~19:30	23 休み 県高校新人
24 休み 県高校新人	25 17:50~20:00	26 17:50~19:30	27 休み	28 17:50~20:00	29 17:50~19:30	30 8:00~10:30 14:00~17:00
10月1日 新人戦 & SCチャレンジ	2 休み	3 休み	4 休み	5 休み	6 休み	7 休み
8 休み	9 休み	10 17:50~19:30	11 休み	12 17:50~20:00	13 17:50~19:30	14 8:00~10:30 14:00~17:00

9月10日 スポーツゴミ拾い大会

9月2日 2回練習

9月18日 選手コース合同記録会

9月9日 2回練習

9月23日~24日 県高校新人水泳大会(鶴岡)

9月16日 2回練習

10月1日 中学新人 & SCチャレンジ(長井)

9月30日 2回練習

10月2日~9日 休み

10月14日 2回練習

※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。

【9月の目標】

【コーチから①】

8月の目標は「ベストを絶対出す！」でした。短水路ベストを長水路で切れた選手は特に良くがんばりました。9月の目標は「2個メでベスト出す！」です。この夏のがんばりの結果を見せてください。そしてAグループへ進みましょう！今からAG大会(11月)、新フェ(1月)に出場できる資格級を出せるように準備しましょう。

プラザについたら、そのままプールに入ってくるようにしましょう。早く着いたらプールサイドでストレッチをしましょう。

2個メでベスト出す！

【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～！9月の合同記録会で切るぞ！

カラダのケアは毎日お風呂上がりのストレッチから！少し泳ぐ前にストレッチします！（ストレッチできる服装とタオル持ってくること）

ケガに要注意！