

選手コースA班

平成29年 **12** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	12/1	2
08-10:30						08-10:30
13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
3	4	5	6	7	8	9
08-10:30	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	09-10:30
						14-17:00
10	11	12	13	14	15	16
08-10:30						08-10:30
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
17	18	19	20	21	22	23
08-10:30						08-10:30
13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	13-15:00
24	25	26	27	28	29	30
08-10:30	13-15	13-15				
13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	休	休	休
31	1/1	2	3	4	5	6
				13-15	13-15	
休	休	休	休	17:50-21	17:50-20:30	新フェ

1 【12月の大会・記録会・行事について】

9-10日 ジュニアエリート合宿（最上町）

選抜選手：高橋安久里選手 県学童100m自由形 第3位

27-1/3日：移動練習会（予定）

移動練習会の会場は今

2 【来月の予定】

1/6-8日：新年フェスティバル水泳競技大会（鶴岡市民プール）

18日：第87回合同記録会

28日：全国JOCカップ山形県予選会（山形市総合スポーツセンター）

（参加資格：資格級1級以上）

～短水路シーズンの始まりです2!～

11/19長井市体育協会より（梅津柊也・高橋櫻・小笠原琴葉・高世愛夏・高橋結生・島田ひかる・赤間優菜・佐原陸希・船山晃大・高橋安久里選手達）が殊勲賞を授与されました。おめでとうございます。さあ！1月新年フェスティバル、JOC県予選会、2月春季A級記録会、山形県記録会等3月の全国JOC大会出場を目指しての大会が始まります。大会毎に自己の資格級を上げ、自分の目標を達成できるように期待します。そのためにも①来季の目標設定、②実現するためにどう練習に取り組むか？③体のケア、④食事、⑤休息！等を考えることが必要です。

【廃品回収にご協力お願いします。】

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。