

選手コースA班

平成30年 **1** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
31	1/1	2	3	4	5	6
合同練習会	休	移動練習	移動練習	13-15 17:50-21	13-15 17:50-20:30	新フェ
7	8	9	10	11	12	13
新フェ	新フェ	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
14	15	16	17	18	19	20
08-10:30 13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	合同記録会 17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
21	22	23	24	25	26	27
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
28	29	30	31	2/1	2	3
JO予選	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00

1 【1月の大会・記録会・行事について】

- 2-3日：移動練習会（スパッシュランド白石）
- 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
終了後、自主練習として21時まで行えます。

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）

2 【来月の予定】

- 11日：春季A・AA級記録会（酒田市民プール）
（参加資格：資格級 8級以上）
- 25日：チャレンジ記録会（酒田市民プール）
（参加資格：資格級10級以上）

【選手への一言】

～できる?できない?ではなくやるか!やらないか!～

人は挑戦しようとするとき、何故か「できる」「できない」で物事を判断してしまう傾向があるそうです。でも自分に大きな目標があるのであれば「後先考えずやってみる。試してみる。馬鹿になってみる。ことが大事です。回れないサークルや目標タイムに果敢に挑戦していくこと!「今何秒で泳いでいる?」と問われ「見てませんでした」と答える。「上のサークルに挑戦したら」と聞くと「できません。」と答える選手がA班に見られます。上記の言葉をかみしめてください。早くなる練習をやるか!目標達成をやるか!それともやらないか?それを決めるのは選手自身です。

【体調不良の時は休んでください。】

風邪・インフルエンザなどの感染症にかかったり、その可能性がある場合は必ず休んでください。早期治療・養生に努め練習に復帰できるようにしてください。

【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。