

# 選手コースBグループ練習予定表

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1月1日 休み	2 移動練習会	3 移練会	4 13:00~15:00 17:50~20:00	5 13:00~15:00 17:50~19:30	6 新フェ
7 新フェ	8 新フェ	9 17:50~19:30	10 休み	11 17:50~20:00	12 17:50~19:30	13 8:00~10:30 14:00~17:00
14 休み	15 17:50~20:00	16 17:50~19:30	17 休み	18 17:50~20:00 合同記録会	19 17:50~19:30	20 8:00~10:30 14:00~17:00
21 休み	22 17:50~20:00	23 17:50~19:30	24 休み	25 17:50~20:00	26 17:50~19:30	27 8:00~10:30 14:00~17:00
28 JOC	29 17:50~20:00	30 17:50~20:00 バスなし	31 休み	2月1日 17:50~20:00 バスなし	2 17:50~20:00 バスなし	3 8:00~10:30 14:00~17:00
4 休み	5 17:50~20:00	6 17:50~19:30	7 休み	8 17:50~20:00	9 17:50~19:30	10 8:00~10:30 14:00~17:00

12月30日~1月3日 プール休み/移動練習会

1月4日 2回練習

1月6日~1月8日 新年フェスティバル(鶴岡)

1月5日 2回練習

1月9日 新年フェスティバル出場選手休み

1月13日 2回練習

1月18日 選手コース合同記録会(長井)

1月20日 2回練習

1月27日 JOC県予選会出場選手は1回練習

1月27日 2回練習

1月28日 JOC県予選会(山形)

2月3日 2回練習

※普通の教室がない場合、バスはありません

2月10日 2回練習

※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。

### 【1月の目標】

#### 【コーチから①】

12月の目標は「練習を休まない」でした。「カゼ・インフルエンザ・マイコプラズマ」など流行りの時期でしたので、なかなか難しいところもありましたが、それでも毎回練習に参加している選手はいます！1月の目標は「大ベストを出す！」です。12月練習を休まないで練習をがんばれた選手は出るでしょう！大会・記録会で大ベストを出すためにも、まずは「うがい・手洗い・ビタミンC」で「カゼ・インフル・マイコ」に注意して、ばっちり練習して、ぐっすり寝て、がっつり食べて体調管理をしてください。ものすごい大ベスト出しましたと言えるように練習頑張ろうぜえ～！

大ベストを出す！

#### 【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

カゼ・インフルエンザにかかってしまったら、練習を必ず休みましょう！早く治すことを考えて！

風呂上がりにストレッチをしましょう！ストレッチは教えたことを注意されたところに気を付けてやってね！年明けにストレッチテストします！

ケガに要注意！