

# 選手コースBグループ練習予定表

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
				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 置賜練習会	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
11 春季A級	12 休み	13 17:50~19:30	14 休み	15 17:50~20:00	16 17:50~19:30	17 8:00~10:30 14:00~17:00
18 休み	19 17:50~20:00	20 17:50~19:30	21 休み	22 17:50~20:00	23 17:50~19:30	24 8:00~10:30 14:00~17:00
25 休み	26 17:50~20:00	27 17:50~19:30	28 休み	3月1日 17:50~20:00	2 17:50~19:30	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

2月4日 置賜地区競泳強化練習会(長井)

2月3日 2回練習

2月11日 春季A級AA級記録会(酒田)

2月10日 2回練習

2月12日 休み

2月17日 2回練習

3月11日 置賜室内選手権(長井)

2月24日 2回練習

3月3日 2回練習

3月10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。

### 【2月の目標】

#### 【コーチから①】

1月の目標は「大ベストを出す！」でした。大勢の選手がベストを出してハンコをゲットしていました。おめでとう！2月の目標は「ストローク&キックの強化」です。強化というとガンガン泳ぐようなイメージがありますが、まずは正確な動かし方をやりましょう。時間がかかってしまいますが、これから先のことを考えると、今はあせらずにやっていきます。だからといってガンガン泳ぐがなくなるわけではなく、集中して短い時間を正確な泳ぎを意識しながらガンガン泳ぐがあります。3月には置賜室内選手権がありますので、また多くの選手がベストを出せるようにがんばっていきましょう！

ストローク&キックの強化

#### 【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！「うがい・手洗い・ビタミンC」大切です！

風呂上がりにストレッチをしましょう！毎日ストレッチをすることで少しずつですが柔らかくなっていきますからね！2月もストレッチテストします！

ケガに要注意！