

選手コースA班

平成30年 **3** 月予定表

25 08-10:30 13-15:00	26	27	28	3/1	2	3 08-09:30
4 08-10:30 13-15:00	5 17:50-21	6 17:50-20:30	7 休	8 17:50-21	9 17:50-20:30	10 08-09:30 14-17:00
11	12	13	14	15	16	17
置賜室内	17:50-20:30	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
18	19 13-15:00 17:50-21	20 13-15:00 17:50-20:30	21 休	22 13-15:00 17:50-20:30	23 13-15:00 17:50-20:30	24 08-10:30 14-17:00
25 08-10:30 13-15:00	26 13-15:00 17:50-21	27 休	28 休	29 休	30 休	31 休
4/1	2	3	4	5	6	7 08-10:30
休	休	休	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00

1 【3月の大会・記録会・行事について】

- 11日：置賜室内選手権水泳競技大会
- 19-26日：午後練習（13:00～15:00）
- 21日：選手お楽しみ会（はぎ苑）
- 22日：合同記録会
- 27-4/3日：プール水交換・補修工事のためプール閉鎖
移動練習会か合宿を計画中！

2 【来月の予定】

- 22日：山形県選手権水泳競技大会

3 【選手へ】

～ ” やらされる!” のではなく” 自分からやる!” ～

教師が生徒に知識を詰めこもうとすると一時的には成果がでるがあるレベルまでいくと成果がでなくなる。大事な事は本人が勉強を好きになってやる気にならないと結果がついてこない。そう！練習にしても強制されてするのと自分から進んでやるのでは雲泥の差があるのでは？自分で選んだ「水泳」です。自分のやる気のスイッチを入れて11日の今年度最後の大会に挑んでもらいたいと思います。

4 【気をつけよう！】

【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。

【自分の水泳道具の自己管理をしっかりと！】

午前、午後の2回練習時、更衣室に道具を置きっ放しにして紛失するということがありました。自分の物は自分でしっかり管理する。更衣室等に置きっ放しにしないよう心がけて下さい。

【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。