

選手コースA班

平成30年 **4** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
4/1	2	3	4	5	6	7
移動練習会	休	休	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
8	9	10	11	12	13	14
08-10:30 13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
15	16	17	18	19	20	21
08-10:30 13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
22	23	24	25	26	27	28
県選手権	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
29	30	5/1	2	3	4	5
08-10:30 13-15:00	置賜練習会	17:50-20:30	休	合宿	合宿	合宿
6	7	8	9	10	11	12
合宿	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00

変更がある場合は、口頭またはメールで連絡します。

1 【4月の大会・記録会・行事について】

3/28-4/3日間、プール水交換・清掃のためプール閉鎖になります。

- 1日：移動練習会：行き先：山形市総合スポーツセンター室内プール
- 22日：山形県室内選手権（鶴岡市） 「対象：資格級8級以上」
- 30日：置賜練習会（予定）

2 【来月の予定】

- 3-6日：強化合宿（予定）
- 27日：地区高校（プラザ）

3 【今月の目標】

1/自分が何を目指し、そのために何をすべきなのかを自覚しよう！

新年度の始まりです。時間は止まることなく過ぎていきます。止まったり後退するのは私達の方！「何を目標しているのか？そのために何をすべきなのか！」この言葉をよく考えて練習にとりこんでもらいたいと思います。

2/水泳の感覚を磨こう！

「感覚」という漢字には「自分で感じたことで覚える。」～他人から指示されたり教えられたことは忘れやすいが自分で気づいたことは忘れない。～という意味があるそうです。水泳は無重力・無接触の状況でどのように姿勢を維持するか？どのように力加減で進むのか？皆が持っている五感を駆使して感覚を磨くことがもとめられると思います。

【廃品回収にご協力をお願いします。】

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。