

## 選手コースA班

平成30年 **5** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
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
						08-10:30
合宿	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
13	14	15	16	17	18	19
						08-10:30
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
20	21	22	23	24	25	26
08-10:30						08-10:30
13-15:00	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
27	28	29	30	31	6/1	2
	合同記録会					08-10:30
地区高校	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00

### 1 【5月の大会・記録会・行事について】

- 3～6日 : GW強化合宿（プラザ）
- 27日 : 地区高校
- 28日 : 合同記録会

### 2 【来月の予定】

- 3日 : 短水路記録会（山形）資格級3級以上
- 17日 : 地区中学
- 20日～ : 長水路練習会計画！（米沢）
- 22～24日 : 県高校

### 3 【今月の目標】

**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！**

今月の27日地区高校、来月には地区中学。県・東北・全国へ進むための初戦の開始です。今までの練習の取り組み方が結果に結みます。今まで何を目指してきたか、そのためにどう取り組んできたか自分自身振り返ってみて不足の部分があればこれからの練習でできるようにしていくこと。

### 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。