

# 選手コースBグループ練習予定表

7月

日	月	火	水	木	金	土
7月1日 夏季JOC	2 17:50~20:00	3 17:50~19:30	4 休み	5 17:50~20:00 合同記録会	6 17:50~19:30	7 8:00~10:30 14:00~17:00
8 夏季AAA級	9 17:50~20:00	10 17:50~19:30	11 休み	12 17:50~20:00	13 17:50~19:30	14 長水路練習会 9:00~10:30 14:00~17:00
15 長水路練習会	16 長水路練習会	17 17:50~19:30	18 休み	19 17:50~20:00	20 17:50~19:30 東北高校 県中前日UP	21 9:00~10:30 東北高校 県中学
22 東北高校 県中学	23 17:50~20:00	24 13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	25 休み	26 長井小学水泳 白鷹小学水泳	27 13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	28 8:00~10:30 14:00~17:00
29 郡学童 国体予選	30 13:00~15:00 17:50~20:00	31 13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	8月1日 休み	2 13:00~15:00 17:50~20:00 バスなし	3 17:50~20:00 バスなし 東北中学	4 8:00~10:30 東北中学
5 東北中学	6 17:50~20:00	7 17:50~20:30	8 休み	9 17:50~20:00	10 17:50~20:30	11 8:00~10:30

7月1日 夏季JOC予選会(寒河江)

7月5日 選手コース合同記録会

7月8日 夏季A級AA級記録会(長井)

7月14日~16日 長水路練習会(米沢)

7月20日~22日 東北高校水泳大会(山形)

7月21日~22日 山形県中学校水泳大会(米沢)

7月26日 長井市小学校水泳大会・白鷹町民水泳大会

7月29日 郡学童(長井)・国体予選(酒田)

8月3日~5日 東北中学校水泳大会(米沢)

※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。

※普通の教室がない場合、バスはありません

※2回練習はできるだけ参加してください(休憩時間は部屋をとります)

## 【7月の目標】

### 【コーチから①】

6月の目標は「練習回数を増やす②」でした。大会もあるので増やせたようでした。続けて増やし練習を頑張ってやって7月初めにある合同記録会で2個メ 3分切ってAグループへいこうぜあ〜！7月の目標は「ベストを出すために」です。ベストを出すために、自分の中で得意なことをさらに伸ばせるような行動をするとか、お風呂上りに必ずストレッチをしてカラダをやわらかくして肩がよく回るようにするとか、自分でやり通せることを決めてこの1カ月やりましょう。まずは練習ノートに何をどのように頑張るのか？目標タイムなどを書いてみましょう！

ベストを出すために

### 【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

6月に何度かストレッチを見ましたが、カラダがかたい選手が多いです。とてもかたかった選手を見ると「肩が痛い」「腰が痛い」「アシが痛い」と言ってる選手がほとんどです！「痛い」という前に予防のためのストレッチをしっかりやりましょう。火曜・金曜着たらすぐストレッチ！

ケガに要注意！