

選手コースA班

平成30年 **7** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
7/1	2	3	4	5	6	7
JOC県予選会	17:50-21	17:50-20:30	休	合同記録会 17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
8	9	10	11	12	13	14
夏季A・AA級	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	長練(米) 14-17:00(フ)
15	16	17	18	19	20	21
長練(米2回)	長練(米2回)	17:50-20:30	休	17:50-21	県中：東北高	県中：東北高
22	23	24	25	26	27	28
		13-15:00			13-15:00	08-10:30
県中：東北高	17:50-21	17:50-20:30	休	長井市小学校大会	17:50-20:30	14-17:00
29	30	31	8/1	2	3	4
国体予選	13-15:00	13-15:00		13-15:00	東北中	08-10:30
郡学童	17:50-20:30	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:00	14-17:00

1 【7月の大会・記録会・行事について】

- 1日：夏季JOC山形県予選会（寒河江市）資格級3級以上
- 5日：合同記録会（18-20 プラザ）
- 8日：夏季A・AA級記録会（長井市）資格級5級以上
- 14～16日：長水路練習会（米沢市民プール）
（参加しない選手は9:00～10:30 プラザ練習になります。）
- 21～22日：山形県中学水泳競技大会（米沢市）、東北高校（21～山形市）
- 26日：長井市小学校水泳大会・白鷹町町民水泳大会
- 29日：西置賜地区学童記録会（長井市）、国体予選（酒田）

2 【来月の予定】

- 3～5日：東北中学（米沢市）
出場しない選手は「通常練習」を行います。
- 19日：山形県選抜学童記録会（山形市）

4 【今月の言葉 トップアスリートから学ぼう！】

克己心をもつために！ 内村航平選手

体操では新しい技に挑戦するとき、当然恐怖が付きまといまふ。なので、その子が新しい技に挑戦できるような、最良の環境をつくるためにみんなで「絶対できる！」「がんばり！」と応援します。また本人が「できない」と思っている、「1回やってみよう！1回やってみれば、意外とできるものだから」と言ってやってみると、意外とできたりします。本人や周りのみんなが恐れているような事態は意外と起こらないものです。いざやってみると、その恐怖という感情はたいしたことがないということがわかります。

また自分が思うようにできない状況のときもあると思います。そういうときは、自分自身に向かって「できる」「次こそやってみよう」というような前向きな言葉を言って聞かせます。僕も独り言のように、練習のときに言っています。はたから見ると変ですが、これが意外と効果があります。

逆に、「できない」「難しい」というような否定的な言葉は絶対言わないようにします。否定的な言葉を言うと、本当にできなかつたりします。僕も後輩には「できないなんて言うな」と言い聞かせています。そしてイメージトレーニング。自分が成功している姿を何度も何度も想像して、失敗のイメージを徹底的に頭の中から排除することによって、夢を成し遂げることができたりします。これは本当にバカにならないような力で、内村航平選手も演技の直前までずっとイメージトレーニングをやっています。

5 中学3年、高校3年生の選手の皆さんにお願いします。

8月以降の自分の水泳活動をどうするのかを明確にしてください。手続きが遅れますと会費引落が継続する場合があります。

例：7月末退会希望の選手は「6月30日まで」に退会届けを事務所まで提出してください。