

選手コースBグループ練習予定表

8月

日	月	火	水	木	金	土
			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	4 9:00~10:30 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
12 休み	13 休み	14 休み	15 休み	16 休み	17 17:50~19:30	18 9:00~10:30 14:00~17:00
19 県学童	20 17:50~20:00	21 17:50~19:30	22 休み	23 17:50~20:00	24 17:50~19:30	25 8:00~10:30 14:00~17:00
26 休み	27 17:50~20:00	28 17:50~19:30	29 休み	30 17:50~20:30 合同記録会	31 17:50~19:30	9月1日 8:00~10:30 14:00~17:00
2 休み	3 17:50~20:00	4 17:50~19:30	5 休み	6 17:50~20:00	7 17:50~19:30	8 8:00~10:30 14:00~17:00
8月3日~5日 東北中学校水泳大会(米沢)					※普通の教室がない場合、バスはありません	
8月19日 山形県学童選抜水泳記録会(山形)						
8月30日 選手コース合同記録会・親子ミーティング					※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)	
8月14日~18日 小学生長水路練習会(別紙参照)						

※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。

【8月の目標】

【コーチから①】

7月の目標は「ベストを出すために」でした。多くの選手がベストを出していました！おめでとう！中高生はひと段落しましたので次は小学生の番ですね。悔いの残らないように練習をしてください。やっていればよかった「タラレバ」はダメですからね。今から一生懸命がんばれ！暑いのは温度だけでなく熱い心でがんばっぺ！応援します。高校3年生と中学3年生で続ける選手はできるだけ良いので練習に参加して、小学生のバックアップをお願いします。

合同記録会2個メベスト！
県学童でベスト！

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

県学童終わった次の日は遊び入れます！そしてみんな大好きストレッチテストもやります！？これから「泳ぎこみ」をしていくときに肩、股関節、腰が痛くならないためにもまたやっていきます。日頃からストレッチをクセづけてほしいです。

ケガに要注意！