

選手コースA班

平成30年 **10** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	10/1	2	3	4	5	6
地区中新	休	移動練習会	休	休	休	移動練習会
7	8	9	10	11	12	13
休	移動練習会	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
14	15	16	17	18	19	20
08-10:30	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
21	22	23	24	25	26	27
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
28	29	30	31	11/1	2	3
08-10:30	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30

1 【10月の大会・記録会・行事について】

- 21日 : BC級記録会 (山形)
- 2.6.8日 : 移動練習会 (参加者5名以上の場合、実施!)
(各日5名以上の参加がありましたので実施いたします。9/29)

2 【プール休業のお知らせ!】

- 1~6日 : プール水交換・補修工事
- 7. 8日 : 長井市民卓球大会 (全日)
- 21日 : 長井マラソン大会 (全日)
- 27日 : 高校駅伝 (午前中~午後1時ごろまで交通規制)

3 【来月の予定】

10~11日 : エージ大会 (鶴岡) 申込締切は10/9です。

4 【選手へ】

- * 水中練習の前に「筋トレ・ダイナミクスを行います。」
月・木 18:00~18:20 筋トレ (プール内)
火・金 各自、水中練習前に「ダイナミクス」を行うこと。
土・日・祝日 08:00~08:20 ダイナミクス (プラザ広場)

* 泳法分析してみよう!

28日 (日) 10:30~11:30 水中動画を撮影して泳法分析をします。(A班希望者)
(参加選手は、補食を持参してください。)

5 コーチから~ チームとして意識する!

遅刻したり、ふざけていたり、フォーム等でだめな所を見たら「注意し合える」ように、周りを見て自分も注意して行動できるようにしましょう。また、練習中に「声出し」をすとか体調が良くないチームメイトや、悩んでいそうだなと思ったら声を掛けてあげるようにしましょう。とにかく、「チームの為に自分ができるか?」を考えて行動することが大事です。その行動がチームの為になり、自分の為になります。