

# 選手コースA班

平成30年 **11** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30w
4	5 合同記録会	6	7	8	9	10 エージ大会
08-10:30w	17:50-20	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30
11 エージ大会	12	13	14	15	16	17
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30
18	19	20	21	22	23	24
08-10:30w	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	08-10:30k	14-17:00
25	26	27	28	29	30	12/1
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30
						14-17:00

## 1 【11月の大会・記録会・行事について】

3～4日：東北高校新人大会

10～11日：エージ大会（鶴岡）

16名の選手が参加します。体調管理をしっかりと！

## 2 【来月の予定】

新年フェスティバル申込（締切12/7予定）

資格級5級以上で大会に参加する選手は11/15-20日の期間までに渡部まで申込書をとりに来て下さい。

## 3 【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！

23日（金）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）

## 4 コーチから～ A班の条件

A班の条件は

① 200m個人メドレー 3分突破していること。

② 週5回以上の練習に取り組めること。

③ 自己の泳力を高めることに最大の努力を惜しみなくできる事。  
です。

もう一度、自分が本当にA班選手としての条件を満たしているのかどうかを自問して下さい。

\* 石川涼哉くんが10/21BC級記録会で2分57秒98！10/23よりA班に編入しました。今後の活躍を期待します。何事も「継続は力なり！」