

選手コースA班

平成30年 **12** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
						08-09:30
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
2	3	4	5	6	7	8
						08-09:30
08-10:30w	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
9	10	11	12	13	14	15
						08-10:30
08-10:30k	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
16	17	18	19	20	21	22
						08-10:30
08-10:30w	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
23	24	25	26	27	28	29
				08-10:30k		
08-10:30w	08-10:30	17:50-20:30	休	13-15:00k	ボランティア練習会	移動練習予定
30	31	1/1	2	3	4	5
					13-15	08-10:30
移動練習予定	移動練習予定	休	休	ボランティア練習会	17:50-20:30	14-17:00

1 【12月の大会・記録会・行事について】

1.8日 幼児体験教室（10-11:00）補助員お願いします。（中高選手の皆さんへ！）

28日：ボランティア練習会（午前08-11・午後13-16 予定）

プラザ館内の清掃ボランティアを行った後に練習できるようにお願いしています。
（1/3の午前中も申請中！）

29-31日：移動練習会を準備中！

2 【来月の予定】

12-14日：新年フェスティバル大会（締切12/1）

27日：全国JOCカップ山形県予選会（締切1/4）

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）

4 コーチから～ **A班の条件**

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。

*伊藤樺音、渡邊南泉、外山颯寛3選手が①のA班泳力基準を突破し練習に参加しています。大事な
のは②③の条件を満たし続けることです。これからの飛躍を期待しています。