

# 選手コースBグループ練習予定表

## 12月

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

12月1日・8日 中高生は10時からお手伝いをお願いします。

12月28日 館内清掃ボランティア活動と2回練習(予定)

12月29日~31日 移動練習会予定(詳細は後日配布)

1月3日 館内清掃ボランティア活動と練習(予定)

※普通の教室がない場合、バスはありません

※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)

←黒くなっている個所の練習時間にご注意ください!

※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。

### 【12月の目標】

#### 【コーチから①】

11月の目標は「2個メでベスト出す!」でした。多くの選手がベスト・大ベストを出していました。4名がAグループへ上がりました。おめでとう! さらにAグループへ上がってほしいので12月の目標は「新フェでベストを出す練習」にします! 11月の練習内容を見るとやはり練習タイムが速い選手と遅い選手ではベスト出た・出ないがハッキリ別れました。口だけ(ノートだけ)がんばりますではダメです! 行動でがんばるを見せてください! なので、新フェは参加資格級があったとしてもがんばれない選手は申し込みを渡しません。12月忙しい時期ですが、練習回数を増やすなどしてベスト出しましょうね!

新フェでベストを出す練習

【Bグループは2個メ3分切る練習をします】

朝練習で泳ぐ前にダイナミックストレッチをします。運動のできる服装でやります。せっかくやるのですから、思いっきりカラダを動かしてください。自分のカラダですから、思い通りに動かせるようになっていきましょう。

うがい・手洗い・ビタミンC

ケガに要注意!