

## 選手コースA班

平成31年 1 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1/1	2	3	4	5
					13-16:00	08-10:30
移動練習会	移動練習会	休	休	移動練習会	17:50-20:30	14-17:00
6	7	8	9	10	11	12
08-10:30k	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-19:30	新f
13	14	15	16	17	18	19
						08-10:30
新f	新f	17:50-20:30	休	合同記録会	17:50-20:30	14-17:00
20	21	22	23	24	25	26
						08-10:30
休	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
27	28	29	30	31	2/1	2
						08-10:30
JOC県予選会	08-10:30	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00
3	4	5	6	7	8	9
						08-10:30
置賜練習会	08-10:30	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	14-17:00

### 1 【1月の大会・記録会・行事について】

- 5日 : おもちの会 (選手保護者会主催・参加申込者対象)
- 12-14日 : 新年フェスティバル大会
- 17日 : 第93回 合同記録会 (締切: 1/15)
- 27日 : 全国JOCカップ山形県予選会 (締切1/4)

### 2 【来月の予定】

- 17日 : 春季A・AA級記録会 (鶴岡)  
「参加対象: 新F・JOC見予選会で10級以上突破者」
- 24日 : チャレンジ記録会 (酒田)  
「対象: 春季AA級に出場し全国JOC標準タイムに最終チャレンジする選手」

### 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)
- \* 年末年始プラザ閉館中は「道具を持って帰って下さい!」  
移動練習会で使いますし、道具のケアをしっかりと行って下さい。

### 4 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。

### 5 「自分を信じる!」

「がんばりつゝ諦める力が間半で、別に進むのを諦める力が楽で。今の自分を信じること! ラジすること、を精一杯やってみること! そして強く願うこと! 自分を信じること! 自分の目標を達成するために!