

## 選手コースA班

平成31年 **2** 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	2/1	2
JO県予選会	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
3	4	5	6	7	8	9
置賜練習会	HR-TEST 17:50-21	耐乳酸-TEST 17:50-20:30	休	持久力-TEST 17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
10	11	12	13	14	15	16
休	休	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
17	18	19	20	21	22	23
08-10:30w	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
24	25	26	27	28	3/1	2
08-10:30w	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00
3	4	5	6	7	8	9
置賜室内	17:50-21	17:50-20:30	休	17:50-21	17:50-20:30	08-10:30 14-17:00

### 1 【2月の大会・記録会・行事について】

3日：置賜練習会（プラザ）

17日：春季A・AA級記録会（鶴岡）

「参加対象：新F・JOC県予選会で10級以上突破者」

参加条件を満たしている選手がいないため不参加です。練習日とします。

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」

参加条件を満たしている選手がいないため不参加です。練習日とします。

### 2 【来月の予定】

3日：置賜室内選手（プラザ）

参加制限はありません。（選手コースは全員参加できます。）

15-4/4日：**濾過器交換のためプール閉鎖**

選手コースAB班対象に移動練習会を行う予定です。（要項は後日配布）

月末：選手お楽しみ会（選手保護者会入会者対象）

### 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 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 「まずはやってみる！」

初めて挑む練習。不安がいっぱい！「できない」「苦しい」といろんな思いがあらわれ出てきます。でも覚悟を決めてやってみると「できた。！」「予想以上の成果でできた。！」って事がたくさんあります。そうやって自分の素質を伸ばしていくのです。やる前からできない理由を考えるよりはやってみてどうだったかを考えてみる。一步一步成長していくことがだいじなのではないでしょうか？「まずはやってみる！」

～久々に小学生が2名もA班に入りました。自分に「できない」というブレーキをかけずに「やればできる」とアクセル全開でいこう！～