

選手コースA班

平成31年 **3** 月予定表

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

1 【3月の大会・記録会・行事について】

- 3日 : 置賜室内選手（プラザ）
- 7日 : 第95回合同記録会
- 15-4/3日 : **濾過器交換のためプール閉鎖**
選手コースA B班対象に移動練習会を行う予定です。（要項は後日配布）
- 24日 : 選手お楽しみ会（選手保護者会入会者対象）

2 【来月の予定】

- 21日 : 山形県選手権水泳競技大会（鶴岡市） 資格級7級以上

3 【選手へ】

- ① 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」を行います。
土・日・祝日 08:00~08:20 ダイナミクス（プラザ広場）

- ② プール休業中は自分の水泳道具は持ち帰って下さい。

- ③ **風邪・インフルエンザなどの感染症にかかったり、その可能性がある場合は休んで下さい。（うがい・手洗い等の予防も大事です。）**

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 「自分からやる！」

先生が生徒に知識を詰め込もうとすると一時的には成果がでるが、あるレベルまでいくと成果が出なくなる。大事な事は本人が勉強を好きになってやるきにならないと結果がついてこない。そう！練習にしても強制されてするのと自分から進んでやるのでは雲泥の差があるのでは？自分で選んだ「水泳」です。自分からやる気のスイッチを入れて練習に取り組んで下さい。