

2019年 4月 予定表 Aグループ

	1日(月) 13:00-16:00 陸トレinプラザ	2日(火) 13:30-15:30 inゆるっと	3日(水) Rest	4日(木) 17:50-21:00	5日(金) 17:50-20:30	6日(土) 8:00-10:30 14:00-17:00
7日(日) 8:00-10:30	8日(月) 17:50-21:00	9日(火) 17:50-20:30	10日(水) Rest	11日(木) 17:50-21:00	12日(金) 17:50-20:30	13日(土) 8:00-10:30 14:00-17:00
14日(日) 8:00-10:30 13:00-15:00	15日(月) 17:50-21:00	16日(火) 17:50-20:30	17日(水) Rest	18日(木) 17:50-21:00	19日(金) 17:50-20:30	20日(土) 8:00-10:30 14:00-17:00
21日(日) 山形県選手権 不参加者Rest	22日(月) 17:50-21:00	23日(火) 17:50-20:30	24日(水) Rest	25日(木) 17:50-21:00	26日(金) 17:50-20:30	27日(土) 8:00-10:30 14:00-17:00
28日(日) 8:00-10:30	29日(月) 8:00-10:30 祝日 朝練	30日(火) 置賜練習会予定	1日(水) Rest	2日(木) 合宿予定 5月5日まで	3日(金) 合宿予定	4日(土) 合宿予定

大会・記録会予定

4月21日 山形県選手権  
5月26日 地区高校  
6月2日 短水路記録会  
6月16日 地区中学  
6月21日-23日 県高校

- 21日の大会不参加者はRestです
- 29日は祝日で朝練となります
- 30日 置賜練習会を予定しています
- 5月2日-5日 プラザで3泊4日の合宿予定です

<今月の練習の目的・コーチから>

筋力向上、持久力の復活・向上、IMと特にS1のスキルUPです。  
練習で毎回、フォームのアドバイスを伝えていますが、泳ぎを直す時に言われるまで、言われたことを忘れないようにしてください。ただ単にメニューをこなすことは誰でもできます。4泳法それぞれに全員にアドバイスはしているはずですので、思い出して1本1本集中してフォーム改善できるようにしましょう。  
夏の目標設定をします。記入して提出してもらいますので、考えてみてください。記入用紙は後日配布します。

『きつい練習になってテクニックが悪くなるということは、練習をしている意味がない』

現在のAグループ ※Aグループ継続の条件としてケガ・出席率・生活や練習態度・泳力テストなどを基準にします。

晃大・安久里・涼哉・佑実・凜・樺音・南泉・ひより・董怜

計9名