

2019年 7月 予定表 Aグループ

6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
夏季JO予選	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
6月29日(土) A級の申込締切	身長体重測定 筋トレTest					
7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
夏季A・AA級記録会	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 合同記録会	17:50-20:30	AM 長水練習 14:00-17:00長井
7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
AM 長水練習 PM 長水練習	AM 長水練習 PM 長水練習	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 レースペース	17:50-20:30 小学生と高校生のみ	県中学 9:00-10:30 14:00-17:00
7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
県中学 Rest	17:50-21:00 小学生と高校生のみ 中学生参加自由	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	13:00-15:00 17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
国体予選 Rest	13:00-15:00 17:50-20:30	13:00-15:00 17:50-20:30	Rest	13:00-15:00 17:50-20:30	13:00-15:00 17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
郡学童 Rest	13:00-15:00 17:50-20:30 筋トレTest	17:50-20:30	Rest	17:50-20:30	東北中学 17:50-20:30	東北中学 9:00-10:30 14:00-17:00

大会・記録会予定

7月7日	夏季A級AA級記録会in長井
7月19日-21日	東北高校in福島郡山 長水
7月20日-21日	県中学in落合 長水
7月28日	国体予選in米沢 長水
8月4日	群学童in長井
8月9日-11日	東北中学in秋田
8月25日	県学童
9月21日-22日	県高校新人in鶴岡 短水

- 7月の第1週に身体測定して報告をお願いします
- 毎週月・火にノート提出するように！
- 記録会后21:00まで練習します。
- 練習時間かなり変動があるので間違わないように後日、練習時間など変わる場合があるので、その都度連絡します

金田コーチの携帯 090-7323-4966です  
金田コーチのアドレス air-jam-2012@docomo.ne.jp

<今月の練習の目的・コーチから>

下に書いてますが、最後の最後まで少しでもタイムを縮める行動を頑張りましょう。  
また、日頃の練習タイムや、レースペース練習でのタイムで、大会に参加するのが楽しみになるタイムを出せば◎です。  
前日に不安だけが大きくなるに為にも、やるだけの事はやった！と胸を張って大会に臨めるようにしましょう。  
怪我せず、心身ともに万全で臨めるようにしてください。  
※暑さ・寒さ対策を自分なりに考えておく事。

筋トレTest項目 → 金田腹筋(最高3') 腕立て(限界) 足振腹筋100終わるまで何秒? 懸垂(限界)

覚悟を決めてやり遂げる！0.1秒の為に、最後の最後まであがく！

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

涼哉・安久里・晃大・佑実・凜・ひより・董怜・恭・樺音・奏翔・颯寛・柊晃

計12名