

2019年 8月 予定表 Aグループ

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	13:00-15:00	13:00-15:00	Rest		Aグループ	
Rest	17:50-21:00	17:50-20:30		17:50-21:00	17:50-20:30	15:00-17:00
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	13:00-15:00	17:50-20:30	Rest		東北中学	東北中学
Rest	17:50-21:00 筋トレTest			17:50-21:00	17:50-20:30	9:00-10:30 14:00-17:00
8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
東北中学	小学生長水路練習	小学生長水路練習	Rest	8:00-11:00	8:00-11:00	8:00-11:00
Rest	Rest	Rest		13:00-15:00 AB合同	13:00-15:00 AB合同	14:00-17:00
8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
Rest	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 午前小学生長水路予定
8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
県学童	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-10:30 14:00-17:00
Rest						

大会・記録会予定

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
9月29日	地区中学新人in長井 & SCチャレンジ
10月18日-19日	東北高校新人in青森
11月9日-10日	山形AG大会in鶴岡

- 毎週月・火にノート提出するように！
- 時間変更がかなりあります、間違えないように
- 小学生対象に長水路練習を予定しています  
詳細は後日配布します

<今月の練習の目的・コーチから>

県中学お疲れ様でした。みなさん良く頑張りました！！東北大会へ出場する、晃大君、安久里君は更にタイムを更新できるように頑張ってください。小学生2人は上位入賞目指して頑張ってください。  
他の選手はこれからの大会や、来シーズンに向けての方針や目標などを早いうちにミーティングしたいと考えていますので、自分でこうしたい、違う種目も考えているなど 思っていることをノートでも頭の中でもいいのでまとめておきましょう。

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)

陸トレ(ドライランド・筋トレ・ストレッチ)でも、スイムでも、正しいフォームで行うことがベストな行動

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(筋トレ)test・資格級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  
金田コーチ 携帯 090-7323-4966 アドレス air-jam-2012@docomo.ne.jp