

2019年 9月 予定表 Aグループ

9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
8:00-11:00 13:00-15:00	17:50-21:00 記録会	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
8:00-11:00 13:00-15:00	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 筋トレTest	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
Rest	Rest	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	県高校新人 Rest
9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
県高校新人 Rest	8:00-11:00 8時から水中練習	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
地区中新人 SCチャレンジ	17:50-21:00 持久力Test	Rest プール清掃の為	Rest	Rest	Rest	Rest

大会・記録会予定

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！
- 10月1日からプール清掃の為、長期間プールが使えませんが自分なりに、走ったり、筋トレしたりして体力が落ちない努力をしよう

<今月の練習の目的・コーチから>

IMフォーム+持久力向上をメインに練習していきます。特にIMの中でも苦手な種目を主に改善できるようにしていきます。いいフォームで力強い泳ぎを持続できるようになる為にもフォームを固める事が何の種目でも大事です。疲れてきた時こそフォーム意識で頑張ってください。またストレッチで可動域を広げることも、理想的なフォームに近づける要因ですのでストレッチもしっかり行うようにしましょう。

11月のAG大会の参加条件、資格級6級以上とする予定ですので、9月下旬ぐらいまでには6級以上のタイムを切っていない選手は切れるように頑張ってください。

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)

同じ反省・失敗を繰り返すのは成長していない証拠。

今までの反省を、ノートを読み返すなどで課題をしっかりと把握し、次の大会までには克服する事！

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。

佑実・凜・ひより・堇怜・恭・樺音・颯寛・柊晃・逞真

計9名

金田コーチ 携帯 090-7323-4966

アドレス air-jam-2012@docomo.ne.jp