

2019年 10月 予定表 Aグループ

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 大会後高校生練習	17:50-21:00	Rest プール清掃の為	Rest	Rest	Rest	8:00-10:00 in ゆるっと 7:00集合
10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
8:00-10:00 in ゆるっと 7:00集合	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
10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
8:00-10:00 in ゆるっと 7:00集合	BC級記録会 Rest	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	東北高校新人 17:50-20:30	東北高校新人 8:00-11:00 14:00-17:00
10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
Rest	17:50-21:00 持久Test	置賜練習会	Rest	17:50-21:00 筋トレTest	17:50-20:30	午前練習なし 14:00-17:00
10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2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

大会・記録会予定

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
1月11日-13日 新年フェスティバル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>

10月1日～4日までは練習ができないので、ジョギングしたり筋トレやストレッチしたり、できる事を考えて、精一杯努力してください。もちろん、勉強も頑張ってからテスト勉強があったとしても練習参加できるようにしましょう。ジョギングの時に気を付けてほしいのが関節痛などです。膝を伸ばしたまま走らないで、膝を曲げたまま足を着いて音を立てないように走りましょう。ゆっくりでいいので40分～1時間ぐらいできるといいです。

来年1月の新年フェスティバルの参加条件クリアしていない選手は11月中旬ぐらいまでにクリアする事

※筋トレはただやるのではなく、しっかりとフォームで行う事！

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)

今できない事をできないままにしてはダメ
できる事を来年の夏まで増やせるよう、信じてやる！続けてやる！何が何でもやる！

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・董怜・恭・樺音・颯寛・柊晃・逞真・陸希・大平

計11名

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