

# 選手コースBグループ練習予定表

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
		10月1日 休み	2 休み	3 休み	4 休み	5 移動練習会
6 移動練習会	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 休み	10 17:50~20:00	11 17:50~19:30	12 8:00~10:30 14:00~17:00
13 移動練習会	14 BC級記録会	15 17:50~20:00	16 休み	17 17:50~20:00	18 17:50~19:30 東高新	19 8:00~10:30 14:00~17:00 東高新
20 休み	21 17:50~20:00	22 置賜練習会	23 休み	24 17:50~20:00	25 17:50~19:30	26 14:00~17:00
27 休み	28 17:50~20:00	29 17:50~19:30	30 休み	31 17:50~20:00	11月1日 17:50~19:30	2 8:00~10:30 14:00~17:00
3 休み	4 休み	5 17:50~19:30	6 休み	7 17:50~20:00	8 17:50~19:30	9 8:00~10:30 14:00~17:00 AG大会

10月1日~6日 プール水交換&清掃のため休み

10月5日~6日 移動練習会(ユルット)

10月13日 移動練習会(ユルット)

10月14日 BC級記録会(山形DC)

10月18日~19日 東北高校新人大会(青森)

10月22日 置賜練習会(長井)

←黒くなっている個所の練習時間にご注意ください！

※イベント・練習会・大会・合宿等に参加しない選手は練習休みです。

### 【10月の目標】

<p style="text-align: center;">【コーチから】</p> <p>10月の目標は「カラダを上手に動かす」です。ダイナミックストレッチやフォーム練習を見ていると思うようにカラダを動かせていない選手が多いようですし、自分がどのような動きになっているのかわからない選手もいるようです。もしも目で見た情報を自分のカラダにそのままコピーできたらどうでしょうか？自分のカラダを自分が思っているように動かせるようにしていこう！</p>	カラダを上手に動かす	<p style="text-align: center;">【Bグループは2個メ3分切る練習をします】</p> <p>朝練習で泳ぐ前にダイナミックストレッチを外でします。運動のできる服装・靴を忘れずに！せっかくやるのですから、思いっきりカラダを動かしてください。自分のカラダですから、思い通りに動かせるようになっていきましょう。</p>
---	------------	---