

2019年 12月 予定表 Aグループ

12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7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
12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
Rest	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 ジュニアエリート合宿
12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
Rest ジュニアエリート合宿	17:50-21:00	17:50-20:30 AN1Test	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
8:00-11:00 13:00-15:00	17:50-21:00 持久Test	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 筋トレTest	17:50-20:30	inゆるっと
12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
未定	未定	未定	Rest	Rest	Rest	8:00-11:00 14:00-17:00

大会・記録会予定

1月11日-13日 新年フェスティバルin鶴岡
 1月16日 予定 第99回記録会
 2月16日 春季A・AA級記録会in酒田
 3月8日 置賜選手権in長井
 4月19日 予定 山形県選手権

- 毎週月・火にノート提出するように！
- 12月からドライランドはプールサイドで行います。内履き必要な人は持ってくる
- 年末の練習は未定です。練習する予定なのでそのつもりでお願いします
- 2月のA・AA級は資格級9級以上で希望者のみの参加予定です

<コーチから>

2020新年フェスティバルか3月の置賜選手権で4月に行われる山形県選手権の標準タイムを突破するように努力しましょう。
 また、来シーズンの出場種目や目標がある程度、固定できるよう課題をクリアできるよう頑張ってください！
 各種の練習メニューの備考は最低限の頑張らなくてはいけない事です。プラスアルファ、自分で意識して泳がなくてはいけない事を認識、納得して頑張ってください。とにかく疑問に思った事、良くなったな思った事、何かうまくいかないと思った事はコーチにほうれんそう(報告・連絡・相談)をするようにして、少しでも早い段階で改善できるようにしましょう。練習以外の事も

※保護者の方へ 練習が終わった後は、できる限り早く帰宅して食事と睡眠を早めに行ってください。
 この2つは練習同様、とても重要な事なのでよろしくお願いします。お子様への指導もお願いします

※筋トレはただやるのではなく、泳ぎと同じでしっかりとしたフォームで行う事！

筋トレTest項目 → 金田腹筋(最高3') 腕立て(限界) 足振腹筋 しっかりと100回できるかのみ 懸垂 (限界)

緊張(きんちょう:力を入れる) と 弛緩(しかん:力を抜く)が大事。
余計な力を使わない、効率の良い所で力を入れる事を意識する

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・南泉・堇怜・恭・樺音・颯寛・柊晃・逞真・大平・大雅・優・心音

計14名

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