

選手コースBグループ練習予定表

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1月1日 休み	2 休み	3 移動練習会	4 8:00~10:30 14:00~17:00
5 8:00~10:30 おもちの会	6 17:50~20:00	7 17:50~19:30	8 休み	9 17:50~20:00	10 17:50~19:30	11 新フェ
12 新フェ	13 新フェ	14 17:50~19:30	15 休み	16 17:50~20:00	17 17:50~19:30	18 8:00~10:30 14:00~17:00
19 休み	20 17:50~20:00 合同記録会	21 17:50~19:30	22 休み	23 17:50~20:00	24 17:50~19:30	25 8:00~10:30 14:00~17:00
26 春季JOC	27 17:50~20:00	28 17:50~20:00 バスなし	29 休み	30 17:50~20:00 バスなし	31 17:50~20:00 バスなし	2月1日 8:00~10:30 13:00~15:00
2 休み	3 17:50~20:00	4 17:50~19:30	5 休み	6 17:50~20:00	7 17:50~19:30	8 8:00~10:30 14:00~17:00

1月3日 移動練習会(マイティ米沢)	※2回練習はできるだけ参加してください(休憩時間は部屋をとります)
1月5日 おもちの会	
1月11日~13日 新年フェスティバル(鶴岡)	
1月14日 新年フェスティバル出場者休み	
1月20日 合同記録会	※通常の教室がない場合、バスはありません
1月26日 春季JOC県予選会(山形)	

←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。

【1月の目標】

【コーチから】	キックを使ってダッシュ	【Bグループは2個メ3分切る練習をします】
<p>1月の目標は「キックを使ってダッシュ」です。いままで何か月かかけてキックの強化をしてきましたので、強化したキックのチカラを使ってしっかりダッシュしていきましょう。姿勢も意識しながらキックと姿勢をキープできると新フェ・合同記録会・春季JOCでベストが出せますよ！練習メニューには1つ1つ意味がありますので、よく見て理解して行いましょうね！わからないことはドンドン聞いてわかった状態で泳ぐと上達するスピードが違ってきますからね。</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>