

2020年 2月 予定表 Aグループ

1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
春季JO予選	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	置賜練習会
Rest	持久Test					
2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8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
2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
Rest	17:50-21:00	9:00-11:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00 14:00-17:00
2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
春季A・AA級	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
Rest						
2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	2月29日(土)
山形チャレンジ記録会	8:00-11:00	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00	17:50-20:30	8:00-11:00
Rest	13:00-15:00 Kick Test			持久Test		14:00-17:00

大会・記録会予定

1月26日	春季JO予選(希望者)	in 落合
2月16日	春季A・AA級記録会	in 酒田
2月23日	山形チャレンジ記録会	in 酒田
3月8日	置賜選手権	in 長井
3月26日	全国JOC	in 東京
4月19日	山形県選手権	in 鶴岡

- 毎週月・火にノート提出するように！
- ドライランドはプールサイドで内履き必要な人は持ってくる
- 山形チャレンジ記録会は2月16日までに基本、資格級10級に達した者のみの参加
- 水曜日や時間がある場合で中学生以上の人は学校等でストレッチを行う事
- 2/21は9:00～水中練習始められるように

<コーチから>

記録会の結果もそうですが女子中学生のタイムの停滞が特に目立ちます。いつも言っていますが断面図(体を輪切り)にした時の面積が増えれば抵抗も増えるし、筋力UPで筋トレをしているとしても、毎日(休まず)しなければ女子は筋肉は付きません。ペースを上げる事が大事と言っていますが、ペースを下げる行為(体重増加、練習不足、こなすだけの練習)が続けば、ドンドンベスト更新から遠のいてしまいます。もちろんそれは女子に限らず男子もです。男子は女子に比べると筋肉量があり、体の柔軟性が低い傾向にあります。柔軟性がないと良いフォームで泳げません。毎日のストレッチを行う事(女子も)が大事です

※保護者の方へ 先日の新フェで、朝食の時間になっても食堂に来れなかったり、ホテルに戻る途中で、この時間までにはバスに戻るように伝えて買い出しに行かせて、その時間まで戻ってこなかった選手がいました。Aグループで3名の方が該当しています。選手としてではなく、将来、社会人になる人間として遅刻してはいけない事、遅刻してしまったらその後、どういう行動や言動をしなくてははいけないかを、日常の生活でもご指導お願いします。

こえ だ じぶん まわ こぶ こと ないよう こ れんしゅ
声を出し、自分・周りを鼓舞する事で内容の濃い練習になる

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・大平・大雅・優・心音・逞真

計14名

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

