

2021年 12月 予定表

Aグループ

11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:10-17:20
12月5日(日)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:10-17:20
BC級記録会 AM女子・PM男子						
12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:10-17:20
12月19日(日)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:10-17:20
12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)
8:00-10:30 14:00-16:30	17:50-21:00	未定	未定	未定	未定	Rest

- ジャージや道具の購入希望の人は申し出ください。
- 練習時間しっかり確認してください。
- **BC級で7級獲得者は翌日までに参加申込提出願います。**
- 年末年始の練習については決まり次第、お知らせします。

大会・記録会予定

- 12月5日(日) BC級記録会in落合
- 1月8日(土) 新年フェスティバルin鶴岡
- 1月30日(日) JO予選in落合

<選手へ>

夏シーズンで出た課題クリアをし、AG大会に臨めるようにしましょう！を最低目標にしていましたが、AG大会でコーチが感じたのは、ほとんど課題クリアしていませんでした。課題をいくつも提示した選手、課題クリアに導けなかった事は、コーチの責任だったと反省しています。新フェでは確実に1つは課題クリアできるようにしましょう。もちろん2つ3つクリアできるようになればいいのですが、1つの事をしっかりクリアする確実性を重視して頑張ってください。また、悩みや不安、泳ぎの中で見てほしいと思ったことはすぐにコーチに伝えてください。

<コロナ感染拡大予防について>

コロナ感染者が激減していますが、気を緩めず、感染拡大予防は怠らないようにしましょう。**練習前、練習後の更衣室にとどまる時間を減らす事。練習に来る際は水着を中に着てくること。更衣室・練習中は不要な話はしない事。風邪気味の場合は休む&かかりつけ医にて診察してくること。**を徹底してください。よろしくお願ひします。

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(筋力)test・資格級などを基準にします。
太郎・心音・逞真・夏季・雪花・琢夢・樺音・宝・陽・さくら・大雅・堇怜 計12名
 金田コーチ 携帯 090-7323-4966