

2021年 10月 予定表

Aグループ

※9月24日(土)の練習9:00~11:30です

9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)
県高校新人 地区中新人	18:00-20:30 ミーティング&陸トレ	Rest	Rest	Rest	Rest	Rest
10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
9:00-11:30	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
10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
Rest 一般開放無し	Rest 一般開放無し	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:10-17:20
10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
Rest 一般開放無し	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest 一般開放無し
10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
8:00-10:00 13:00-15:00	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30 東北高校新人	8:00-10:20 15:10-17:20 東北高校新人
10月30日(日)	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	Rest	18:15-20:30	8:00-10:20 15:10-17:20

- 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。
- 練習予定時間は後日変更がある場合があります。
- 

大会・記録会予定

10月28日(金) 東北高校新人in秋田  
11月13日(土) AG大会in鶴岡 8級以上  
1月7日(金) 新年フェスティバル 7級以上

<選手へ>

コーチから指摘された課題、自分で考えた課題を克服していく事に日々尽力してください。毎日いい練習ができる為に、その日の疲れを残さない努力も大事です。それが大会に向けての調整力にもつながります。近々の大会に向けてしっかりと目標・計画を考え、大会の結果を分析し反省し新しい課題を見つけ、課題クリアに尽力していく。の繰り返しです。何事もより良い経験とする為にもやるべき事を怠らず、やり抜くよう気を緩めず日々頑張ってください。

<コロナ感染拡大予防・連絡について>

- ・具合が悪い場合は休む事。その際、医療機関に行く事。
- ・平日18:00以降の休む等の連絡は留守番電話をお願いします。コーチの携帯でもOKです。
- ・緊急の連絡は金田コーチの携帯に連絡する事。金曜日は伊藤コーチにする事。
- ・基本的に連絡は保護者ではなく自分でするようにしてください。

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。

A 逞真・夏季・雪花・樺音・宝・さくら・大雅

A' 佑実・心花・陽

計10名

金田コーチ 携帯 :090-7323-4966

長井SCメールアドレス:y\_nagai\_sc@yahoo.co.jp

伊藤コーチ 携帯 :090-9530-7083