

2023年 5月 予定表

Aグループ

4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
Rest 開放あり	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	GW強化練習	GW強化練習	GW強化練習
5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
Rest 開放あり	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:30 15:10-17:20
5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
Rest 開放あり	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:30 15:10-17:20
5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
10:00-11:45	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:30 15:10-17:20
5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
地区高校 開放なし	17:50-21:00	17:50-20:30	Rest	17:50-20:00 合同記録会	18:15-20:30	8:00-10:30 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

6月4日(日) 短水路記録会in落合

6月18日(日) 地区中学in長井

6月23日(金)～25日(日) 県高校in米沢

<選手へ>

毎年言っていますが、シーズン前のケガ、シーズン中のケガに気を付けてください。そういう事も踏まえて毎日の体調管理をしっかり行いましょう。体調を整え日々いい練習につなげられる人は、大会においてもいいコンディション作りができるはずです。フォーム・体作り・食事・練習の取り組み方、などなど今一度改善できる所を考え邁進していきましょう。

<その他>

- ・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にお願いします。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。
- ・緊急や重要な連絡ではない場合は、金田コーチのLINEに連絡してください。
- ・休むなどの連絡は保護者ではなく自分でするようにしてください。

A 逞真・夏季・雪花・樺音・宝・さくら・大雅・綾大

計8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