

平成29年8月 選手クラス練習日程表

			Aクラス 担当 佐々木	
日	曜日	行 事	午前	午後
8/1	火		7:00~9:00	18:30~20:00
2	水		7:00~8:30	18:30~20:30
3	木		7:00~8:30	OFF
4	金		7:00~8:30	18:30~20:00
5	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
6	日		7:00~9:00	
7	月		休 養 日	
8	火		7:00~8:30	18:30~20:00
9	水		7:00~8:30	18:30~20:30
10	木		7:00~9:00	OFF
11	金	ISS合宿・休校日	7:00~9:00	
12	土	ISS合宿	7:30~9:00	19:00~20:30
13	日	ISS合宿・学童・休校日	休養日(プール工事)	
14	月	ISS合宿・休校日	休養日(プール工事)	
15	火	ISS合宿・休校日		14:00~16:00市民P
16	水	休 校 日		14:00~16:00市民P
17	木	インターハイ・全国中学・休校日		14:00~16:00市民P
18	金	インターハイ・全国中学・休校日		14:00~16:00市民P
19	土	インターハイ・全国中学	10:30~12:30市民P	19:00~20:30
20	日	インターハイ	7:30~9:00	
21	月			18:30~20:00
22	火	全国JOC夏季	休 養 日	
23	水	全国JOC夏季		18:30~20:30
24	木	全国JOC夏季		18:30~20:30
25	金	全国JOC夏季		18:30~20:00
26	土	全国JOC夏季	10:30~12:30市民P	19:00~20:30
27	日		7:30~9:00	
28	月		休 養 日	
29	火	休 校 日	休 養 日	
30	水			18:30~20:30
31	木			18:30~20:30

			Bクラス 担当 前	
日	曜日	行 事	午前	午後
8/1	火		休 養 日	
2	水			18:30~20:30
3	木		7:00~8:30	18:30~20:30
4	金		7:00~8:30	18:30~20:00
5	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
6	日		7:00~9:00	
7	月		7:00~8:30	18:30~20:00
8	火		休 養 日	
9	水		7:00~8:30	18:30~20:30
10	木		7:00~9:00	18:30~20:30
11	金		7:00~9:00	
12	土		7:30~9:00	19:00~20:30
13	日		競技会参加	
14	月		休養日(プール工事)	
15	火			14:00~16:00市民P
16	水			14:00~16:00市民P
17	木			14:00~16:00市民P
18	金			14:00~16:00市民P
19	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
20	日		7:30~9:00	
21	月			18:30~20:00
22	火		休 養 日	
23	水			18:30~20:30
24	木			18:30~20:30
25	金			18:30~20:00
26	土		10:30~12:30市民P	19:00~20:30
27	日		7:30~9:00	
28	月			18:30~20:00
29	火		休 養 日	
30	水			18:30~20:30
31	木			18:30~20:30

【競技会】

8月13日(日):平成29年度学童記録水泳競技大会(函館市民プール)

8月17日(木)~20日(日):第85回日本等学校選手権水泳競技大会(宮城県・セントラルスポーツG21)

8月17日(木)~19日(土):全国中学校水泳競技大会(鹿児島県・鴨池公園水泳プール)

8月22日(火)~26日(土):第40回全国JOC夏季水泳競技大会(東京都・東京辰巳国際水泳場)

【合宿】

8月11日(金)~15日(火):I.S.S.北海道ブロック夏季強化合宿函館会場(函館市民プール)

※練習日程表はHP(選手活動日記)からも確認できます。

『チームに貢献できる存在になる』『チームに必要な存在になる』意識して、行動と練習に取り組もう！

- 1.練習開始15分前にプールサイドに集合しストレッチ・体操を行う。
- 2.挨拶・礼儀は徹底して行う。挨拶はコーチ全員にしましょう。
- 3.感謝・謙虚さ・思いやり・助け合いの気持ちを持ち行動する。
- 4.練習を頑張るのは当然の事。強い選手を目指すなら他の人の2倍・3倍努力する。
- 5.練習を欠席する場合は連絡する事。無断欠席は厳禁です。
- 6.練習時間を延長する場合があります、ご迷惑をおかけしますがご協力の方宜しくお願いします。

イトマンスイミングスクール函館校