

# 平成29年12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
12/1	金		18:30~20:00
2	土		10:30~12:30市民P OFF
3	日	道南選手権	競技会参加
4	月		休 養 日
5	火		18:30~20:00
6	水		18:30~20:30
7	木		18:30~20:30
8	金		18:30~20:00
9	土		10:30~12:30市民P 19:00~20:30
10	日	クリスマス記録会	7:30~9:00
11	月		休 養 日
12	火		18:30~20:00
13	水		18:30~20:30
14	木		18:30~20:30
15	金	道小学生合宿	18:30~20:00
16	土	道小学生合宿	10:30~12:30市民P 19:00~20:30
17	日	道小学生合宿	7:30~9:00
18	月		休 養 日
19	火		18:30~20:00
20	水		18:30~20:30
21	木		18:30~20:30
22	金		18:30~20:00
23	土	道合宿・休校日	8:00~10:00 OFF
24	日	道合宿	7:30~9:00
25	月	道合宿	7:30~9:00 18:30~20:00
26	火	道合宿	休 養 日
27	水	道合宿	7:30~9:00 18:30~20:30
28	木	道合宿	7:30~9:00 18:30~20:30
29	金	休 校 日	8:00~10:00
30	土	休 校 日	8:00~10:00
31	日	休 校 日	休 養 日
1/1	月	休 校 日	休 養 日
2	火	休 校 日	休 養 日
3	水	休 校 日	14:00~16:00

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

## 【競技会】

12月3日(日):第88回道南選手権水泳競技大会(函館市民プール)

12月10日(日):I.S.S.北海道ブロック函館地区TA級記録会

12月15日(金)~17日(日):平成29年度小学生研修合宿(野幌総合運動公園)

12月23日(土)~28日(木):平成29年度ジュニアブロック(北海道ブロック)合宿・海外遠征選考合宿(野幌総合運動公園)

※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