

# 平成30年5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
5/1	火	休校日		自主練習
2	水	休校日・道合宿		自主練習
3	木	休校日・函水協・道合宿		13:00～15:00市民P
4	金	休校日・函水協・道合宿		13:00～15:00市民P
5	土	休校日・函水協・道合宿		13:00～15:00市民P
6	日	函水協・道合宿	7:30～9:00	
7	月		休 養 日	
8	火			18:30～20:00
9	水			18:30～20:30
10	木			18:30～20:30
11	金			OFF
12	土	道ジュニア室内選手権	競技会参加	
13	日	道ジュニア室内選手権	競技会参加	
14	月		休 養 日	
15	火			18:30～20:00
16	水			18:30～20:30
17	木			18:30～20:30
18	金			18:30～20:00
19	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
20	日		7:30～9:00	
21	月		休 養 日	
22	火			18:30～20:00
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	高体連支部	7:30～9:00	
28	月		休 養 日	
29	火			18:30～20:00
30	水			18:30～20:30
31	木	休 校 日	休 養 日	

			Bクラス 担当 前	
日	曜日	行 事	午前	午後
5/1	火			自主練習
2	水			自主練習
3	木			13:00～15:00市民P
4	金			13:00～15:00市民P
5	土			13:00～15:00市民P
6	日		7:30～9:00	
7	月			18:30～20:00
8	火		休 養 日	
9	水			18:30～20:30
10	木			18:30～20:30
11	金			OFF
12	土		競技会参加	
13	日		競技会参加	
14	月			18:30～20:00
15	火		休 養 日	
16	水			18:30～20:30
17	木			18:30～20:30
18	金			18:30～20:00
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		休 養 日	

## 【競技会】

5月12日(土)～13日(日):第25回北海道ジュニア室内選手権水泳競技大会(札幌市平岸プール)

※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