

平成30年7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
7/1	日	北海道選手権	7:30～9:00	
2	月		休 養 日	
3	火			18:30～20:00
4	水			18:30～20:30
5	木			18:30～20:30
6	金			18:30～20:00
7	土	北海道高校	10:30～12:30市民P	19:00～20:30
8	日	北海道高校	7:30～9:00	
9	月		休 養 日	
10	火			18:30～20:00
11	水			18:30～20:30
12	木			18:30～20:30
13	金			OFF
14	土	JO予選夏季	競技会参加	
15	日	JO予選夏季	競技会参加	
16	月	休 校 日	休 養 日	
17	火			18:30～20:00
18	水			18:30～20:30
19	木			18:30～20:30
20	金			18:30～20:00
21	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
22	日		7:30～9:00	
23	月		休 養 日	
24	火			18:30～20:00
25	水			18:30～20:30
26	木			18:30～20:30
27	金			18:30～20:00
28	土	北海道中学・休校日	7:00～9:00	19:00～20:30
29	日	北海道中学・休校日	7:00～9:00	
30	月	休 校 日	休 養 日	
31	火	休 校 日	7:00～9:00	

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

【競技会】

6月30日(土)～7月1日(日):第73回北海道選手権水泳競技大会(北海道立野幌総合運動公園体育館プール)

7月7日(土)～8日(日):第71回北海道高等学校選手権水泳競技大会(北海道立野幌総合運動公園体育館プール)

7月14日(土)～15日(日):第41回全国JOC夏季水泳競技大会予選会(北海道立野幌総合運動公園体育館プール)

7月28日(土)～29日(日):平成30年度北海道中学校水泳大会(北海道立野幌総合運動公園体育館プール)

※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。