

平成30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	水	ISS合宿	7:00~9:00	OFF
2	木	ISS合宿	7:00~9:00	18:30~20:00
3	金	ISS合宿	7:00~9:00	18:30~20:00
4	土	ISS合宿	10:30~12:30市民P	19:00~20:30
5	日		7:00~9:00	
6	月		休養日	
7	火		7:00~8:30	18:30~20:00
8	水		7:00~8:30	18:30~20:00
9	木		休養日	
10	金		7:00~8:30	18:30~20:00
11	土	ISS合宿・休校日	7:00~9:00	
12	日	学童・ISS合宿・休校日	休養日	
13	月	ISS合宿・休校日	8:00~10:00	15:00~17:00
14	火	ISS合宿・休校日	8:00~10:00	15:00~17:00
15	水	ISS合宿・休校日	8:00~10:00	15:00~17:00
16	木		休養日	
17	金	インターハイ・全国中学・休校日		18:30~20:00
18	土	インターハイ・全国中学・休校日	10:30~12:30市民P	19:00~20:30
19	日	インターハイ・全国中学	7:00~9:00	
20	月	インターハイ		18:30~20:00
21	火		休養日	
22	水	全国JOC夏季		18:30~20:30
23	木	全国JOC夏季		18:30~20:30
24	金	全国JOC夏季		18:30~20:00
25	土	全国JOC夏季	7:30~9:00	19:00~20:30
26	日	全国JOC夏季	7:30~9:00	
27	月		休養日	
28	火			18:30~20:00
29	水	休校日	休養日	
30	木	休校日	休養日	
31	金	休校日	休養日	

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

【競技会】

8月12日(日):平成30年度学童記録水泳競技大会(函館市民プール)

8月17日(金)~20日(月):第86回日本等学校選手権水泳競技大会(愛知県・日本ガイシアリーナ)

8月17日(金)~19日(日):第58回全国中学校水泳競技大会(岡山県・児島マリプール)

8月22日(水)~26日(日):第41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】

7月30日(月)~8月4日(水):I.S.S.北海道ブロック夏季強化合宿野幌会場(野幌プール)

8月11日(土)~15日(水):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