

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

【競技会】

12月2日(日) : 第89回道南選手権水泳競技大会(函館市民プール)

12月14日(金)～16日(日) : 平成30年度小学生研修合宿(野幌総合運動公園)

12月23日(日) : I.S.S.北海道ブロック函館地区TA級記録会

12月22日(土)～27日(木) : 平成30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、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。

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

イトマンスイミングスクール函館校