

# 平成31年1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          |
| 1/1 | 火  | 休校日       | 休養日            |             |
| 2   | 水  | 休校日       |                | 14:00～15:30 |
| 3   | 木  | 休校日       |                | 14:00～15:30 |
| 4   | 金  |           | 10:00～12:00市民P | 18:30～20:00 |
| 5   | 土  |           | 10:00～12:00市民P | 19:00～20:30 |
| 6   | 日  |           | 10:00～12:00市民P |             |
| 7   | 月  |           | 休養日            |             |
| 8   | 火  |           | 12:00～14:00市民P | 18:30～20:00 |
| 9   | 水  |           | 10:30～12:30市民P | 18:30～20:00 |
| 10  | 木  |           | 10:30～12:30市民P | 18:30～20:00 |
| 11  | 金  |           | 12:00～14:00市民P | OFF         |
| 12  | 土  |           | 7:30～9:00      | OFF         |
| 13  | 日  | 新年フェスティバル | 競技会参加          |             |
| 14  | 月  | 新年フェスティバル | 競技会参加          |             |
| 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  |           | 7:30～9:00      |             |
| 28  | 月  |           | 休養日            |             |
| 29  | 火  | 休校日       |                | 18:00～20:00 |
| 30  | 水  | 休校日       | 休養日            |             |
| 31  | 木  | 休校日       |                | 18:00～20:00 |

|     |    |  | Bクラス 担当 前      |             |
|-----|----|--|----------------|-------------|
| 日   | 曜日 |  | 午前             | 午後          |
| 1/1 | 火  |  | 休養日            |             |
| 2   | 水  |  | 休養日            |             |
| 3   | 木  |  |                | 14:00～15:30 |
| 4   | 金  |  | 7:30～9:00      | 18:30～20:00 |
| 5   | 土  |  | 7:30～9:00      | 19:00～20:30 |
| 6   | 日  |  | 7:30～9:00      |             |
| 7   | 月  |  | 7:30～9:00      | 18:30～20:00 |
| 8   | 火  |  | 休養日            |             |
| 9   | 水  |  | 7:30～9:00      | 18:30～20:00 |
| 10  | 木  |  | 7:30～9:00      | 18:30～20:00 |
| 11  | 金  |  | 7:30～9:00      | 18:30～20:00 |
| 12  | 土  |  | 7:30～9:00      | OFF         |
| 13  | 日  |  | 競技会参加          |             |
| 14  | 月  |  | 競技会参加          |             |
| 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  |  |                | 18:00～20:00 |
| 30  | 水  |  | 休養日            |             |
| 31  | 木  |  |                | 18:00～20:00 |

## 【競技会】

1月13日(日)～14日(月): 第44回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会(登別市民プールらくあ)

※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が、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