

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

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

【競技会】

8月11日(日): 令和元年度学童記録水泳競技大会(函館市民プール)

8月17日(土)～20日(火): 第87回日本等学校選手権水泳競技大会(熊本県・アクアドームくまもと)

8月17日(土)～19日(月): 第59回全国中学校水泳競技大会(京都府・京都アクアリーナ)

8月22日(木)～26日(月): 第42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】

8月9日(金)～8月14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(日)～15日(木): 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