

# 平成31年2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
2/1	金			18:30～20:00
2	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
3	日	函館地区ジュニア	7:30～9:00	
4	月		休養日	
5	火			18:30～20:00
6	水			18:30～20:30
7	木			18:30～20:30
8	金			18:30～20:00
9	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
10	日		7:30～9:00	
11	月	休校日	休養日	
12	火			18:30～20:00
13	水			18:30～20:30
14	木			18:30～20:30
15	金			18:30～20:00
16	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
17	日		7:30～9:00	
18	月		休養日	
19	火			18:30～20:00
20	水			18:30～20:30
21	木			18:30～20:30
22	金			18:30～20:00
23	土	JO予選春季	10:30～12:30市民P	19:00～20:30
24	日	JO予選春季	7:30～9:00	
25	月		休養日	
26	火			18:30～20:00
27	水			18:30～20:30
28	木			18:30～20:30

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

## 【競技会】

2月3日(日):第33回函館地区ジュニア水泳競技大会(函館市民プール)

2月23日(土)～24日(日):第41回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会北海道予選会(札幌市手稲曙プール)

※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