

# 平成31年5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
5/1	水	休校日・函水協	自主練習	
2	木	休校日・道合宿	10:15～12:15市民P	
3	金	休校日・道合宿	10:15～12:15市民P	15:00～17:00市民P
4	土	休校日・道合宿	10:15～12:15市民P	15:00～17:00市民P
5	日	休校日・道合宿	自主練習	
6	月		休養日	
7	火			18:30～20:00
8	水			18:30～20:00
9	木			18:30～20:00
10	金			OFF
11	土	道ジュニア室内選手権	競技会参加	
12	日	道ジュニア室内選手権	競技会参加	
13	月		休養日	
14	火			18:30～20:00
15	水			18:30～20:30
16	木			18:30～20:30
17	金			18:30～20:00
18	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
19	日		10:30～12:30市民P	
20	月		休養日	
21	火			18:30～20:00
22	水			18:30～20:30
23	木			18:30～20:30
24	金			18:30～20:00
25	土		10:30～12:30市民P	19:00～20:30
26	日	函館支部高校	7:00～8:30	
27	月		休養日	
28	火			18:30～20:00
29	水	休校日		18:00～19:30
30	木	休校日		18:00～19:30
31	金	休校日		18:00～19:30

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

## 【競技会】

5月11日(土)～12日(日): 第26回北海道ジュニア室内選手権水泳競技大会(野幌総合運動公園体育館プール)

※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