

# 平成31年2月 イトマンSS宮の森校 選手クラス練習日程表

日	曜日	行事予定	秋沢クラス(吉野)		加藤クラス・早川クラス(宮野)		備考欄【連絡事項】
			午前練習	午後練習	午前練習	午後練習	
1	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
2	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
3	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
4	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
5	火		OFF		OFF		
6	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
7	木		5:30~7:00	18:30~20:00	5:30~7:00	18:30~20:00	
8	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
9	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
10	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
11	月	休講日	8:00~10:00		8:00~10:00		
12	火		OFF		OFF		
13	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
14	木		5:30~7:00	18:30~20:00	5:30~7:00	18:30~20:00	
15	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
16	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
17	日		7:00~8:30		7:00~8:30		キッズフェスティバル【スコールコンパスSS】
18	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
19	火		OFF		OFF		
20	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
21	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
22	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
23	土	JO春季予選会 対象:13歳区分以上	第41回 全国JOCジュニアオリンピック春季北海道予選会【札幌手稲曙プール】			15:30~17:00	宮の森校にてW-UP実施後曙プールへ移動 W-UP時間 集合6:45 UP 7:00~8:00
24	日	JO春季予選会 対象:12歳区分以下	OFF		第41回 全国JOCジュニアオリンピック春季北海道予選会【札幌手稲曙プール】		
25	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
26	火		OFF		OFF		
27	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
28	木			18:30~20:00		18:30~20:00	

◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】							
<p>①平成30年度 キッズスイムフェスティバル</p> <p>日程 : 平成31年2月17日(日)</p> <p>会場 : スコールコンパスSSプール【25m×5レーン】</p> <p>参加対象 : 研修クラス【未公認競技会】</p> <p>②第41回 全国JOCジュニアオリンピック春季北海道予選会</p> <p>日程 : 平成31年2月23日(土) 対象:年齢区分13歳以上</p> <p>日程 : 平成31年2月24日(日) 対象:年齢区分12歳以下</p> <p>会場 : 札幌手稲曙プール【25m×7レーン】</p> <p>参加対象 : 参加標準記録突破者</p>	<p style="text-align: center; color: red;">JO春季予選会についての連絡事項</p> <p>今年度に限り手稲曙プールにて予選会をすることで決定していますが、2日間の開催で当日のアップが参加人数の関係で混雑し十分なアップが出来ない事が予想されます。そこで今回に限り試合当日の朝、宮の森校でアップを実施した後に観光バスにて試合会場まで送ることにしましたのでご連絡致します。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 50%;">2月23日(土) 対象:13歳区分以上</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">W-UP</td> <td style="width: 40%;">7:00 ~ 8:00</td> </tr> <tr> <td>2月24日(日) 対象:12歳区分以下</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※帰りについては、保護者のお迎えが必要になりますのでご了承下さい。</p> <p>また、観光バスの料金については、参加者全員による均等割りとしてさせていただきます。</p>	2月23日(土) 対象:13歳区分以上	W-UP	7:00 ~ 8:00	2月24日(日) 対象:12歳区分以下		
2月23日(土) 対象:13歳区分以上	W-UP	7:00 ~ 8:00					
2月24日(日) 対象:12歳区分以下							

1. 体調管理を各自しっかり行うこと、1ヶ月の練習出席率が80%以上!
  2. 練習開始時間の10~15分前にはプールサイドにて準備体操・ストレッチを行うこと。
  3. 中学生・高校生については、定期テスト等の日程を担当コーチまで書面にて提出し、随時早退・休日許可をもらうこと。
- \* 定期テスト日程表を提出していない者については、テスト等の理由による練習不参加は認めません。
4. 各自参加予定の競技会において、目標タイムを設定し、努力すること。
  5. 各担当コーチが休日、大会、合宿等で不在の場合は、他のコーチが担当します。
- 尚、不明な点につきましては各担当コーチまでご連絡下さい。      連絡先    613-3131(代表)
- 2月はJO春季予選会があります。短水路の今年度最後の競技会になりますので、高い目標を掲げて1日1日を大切に時間を使って下さい。

3月には東京辰巳にてJO春季大会が開催されます。全員がベスト記録を出し、少しでもJOの基準に近づけるように25mのスピードを中心に、泳法の改善持久力の向上、苦しいけど続けられるスピードを身に付けましょう。

季節的に体調管理が難しくなりますので、学校や人の集まる場所へはマスクの着用をすることをお勧めします。手洗い・うがいも忘れずに!