

平成31年3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		18:30~20:00		
8	金			18:30~20:30		18:30~20:30		
9	土			15:30~17:00		15:30~17:00		
10	日		2018年度 北海道春季記録会【野幌総合P】					
11	月			18:30~20:00		18:30~20:00		
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			
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	休校日	8:00~10:00		OFF			
22	金			18:30~20:30		18:30~20:30		
23	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30		
24	日		OFF		OFF			
25	月			18:30~20:00		18:30~20:00		
26	火		7:30~9:00		7:30~9:00			
27	水	全国JOC春季【東京辰巳国際】	7:30~9:00	18:30~20:00	7:30~9:00	18:30~20:00		
28	木		7:30~9:00	18:30~20:00	7:30~9:00	18:30~20:00		
29	金	休校日	7:30~9:00		7:30~9:00			
30	土	休校日	OFF		OFF			
31	日	休校日	OFF		OFF			

◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】

①2018年度 北海道春季記録会水泳競技大会

日程 : 平成31年3月10日(日)
 会場 : 道立野幌総合プール【50m×8レーン】
 参加対象 : 参加標準記録突破者

②第41回 全国JOCジュニアオリンピック春季水泳競技大会

日程 : 平成31年3月27日(水)~30日(土)
 会場 : 東京辰巳国際【25m×8レーン】×2アリーナ
 参加対象 : 参加標準記録突破者

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90%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)

3月は学年の変わり目の時期です。1年間のまとめの月になりますので、次年度の資格級を確認し、レースを意識しながら練習に取り組んで下さい。
 また、研修クラスから進級してくる選手もいますので、今いる選手は練習前の体操・ストレッチ等を見本としての指導出来るように行動しましょう。
 JO春季出場者は自己ベストはもちろん！決勝進出するために目標を高く持ち、全国の舞台で活躍する自分を想像しながら練習に励みましょう。
 朝練の参加者が非常に少ないです、AM/PMの練習があるときはしっかり参加して下さい。水泳の競技会は朝早くから試合があるので、朝練で身体が動くようにしましょう。
 小学6年生と中学4年生は次年度から生活環境が変化しますので、学校生活(学業)との両立を図り、時間の無駄使いがないようにしましょう！