

2019年6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	土			15:30～17:00		15:30～17:00	
2	日	休講日	2019年度 札幌春季水泳競技大会【札幌平岸プール】				
3	月			18:30～20:00		18:30～20:00	
4	火		OFF		OFF		
5	水			18:30～20:00		18:30～20:00	
6	木			18:30～20:00		18:30～20:00	
7	金			18:30～20:30		18:30～20:30	
8	土		11:00～13:00	15:00～17:00	7:00～8:30	15:30～17:30	秋沢クラス長水路練習【野幌総合プール】
9	日	休講日	9:00～11:00		7:00～8:30		秋沢クラス長水路練習【野幌総合プール】
10	月			18:30～20:00		18:30～20:00	
11	火		OFF		OFF		
12	水			18:30～20:00		18:30～20:00	
13	木		5:30～7:00	18:30～20:00	5:30～7:00	18:30～20:00	
14	金			18:30～20:30		18:30～20:30	
15	土		7:00～8:30	15:30～17:30	7:00～8:30	15:30～17:30	中体連札幌支部大会【札幌平岸プール】
16	日	休講日	7:00～8:30		7:00～8:30		中体連札幌支部大会【札幌平岸プール】
17	月			18:30～20:00		18:30～20:00	
18	火		OFF		OFF		
19	水			18:30～20:00		18:30～20:00	
20	木		5:30～7:00	18:30～20:00	5:30～7:00	18:30～20:00	
21	金			18:30～20:30		18:30～20:30	
22	土		9:00～11:00	15:00～17:00	7:00～8:30	15:30～17:30	秋沢クラス長水路練習【野幌総合プール】
23	日	休講日	9:00～11:00		7:00～8:30		秋沢クラス長水路練習【野幌総合プール】
24	月			18:30～20:00		18:30～20:00	
25	火		OFF		OFF		
26	水			18:30～20:00		18:30～20:00	
27	木			18:30～20:00		18:30～20:00	
28	金			18:30～20:00		18:30～20:30	
29	土	休校日	第74回 北海道選手権(兼)国体予選会		8:00～10:00	15:30～17:30	
30	日	休校日	第74回 北海道選手権(兼)国体予選会		OFF		

◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】

- | | |
|--|---|
| <p>①2019年度 札幌春季水泳競技大会
 日 程 : 2019年6月2日(日)
 会 場 : 札幌平岸プール【25m×8レーン】×2アリーナ
 参加対象 : 参加標準記録突破者</p> <p>②北海道中学校体育大会水泳競技大会札幌支部予選会
 日 程 : 2019年6月15日(土)～16日(日)
 会 場 : 札幌平岸プール【50m×9レーン】
 参加対象 : 【中学生に限る】</p> | <p>③2019年度北海道体育大会 第74回北海道選手権水泳競技大会
 日 程 : 2019年6月29日(土)～30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</p> |
|--|---|

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。
6. 6/8(土)9(日)22(土)23(日)秋沢クラスは野幌PIにて練習を行います(AM/PM)1日の使用料として1000円程度持参願います。
 AM練習終了後は2Fにシートを敷きますので、一度帰宅しなくてもいいです。ただし野幌で待機する場合は昼食を持参下さい。

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)

6月は夏季の大きな競技会に向けた大切な期間になります。練習内容はスピード持久力中心になりHARDな追い込みが連日続くと思います。小学生は睡眠・食事をしっかり取り、中高生は乳酸除去のために高タンパクな食事と練習前の体幹トレーニング、練習後のストレッチ等で疲れを次の日になるべく残さないようにしましょう。夏季合宿の選考も始まっていますので、小学生はTA-B以上、中高生はJBA以上の資格を意識した目標を持って練習に取り組んで下さい。