

## 2019年7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	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
2	火		OFF		OFF		
3	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
4	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
5	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
6	土		2019年度 札幌春季水泳競技大会【札幌平岸プール】				
7	日	JSCA夏季北海道ブロック予選会【野幌P】	OFF		OFF		一部参加予定
8	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
9	火		OFF		OFF		
10	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
11	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
12	金	北海道高等学校選手権【函館市民P】		18:30~20:30		18:30~20:30	※移動日及び公開練習日
13	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
14	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
15	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
16	火		OFF		OFF		
17	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
18	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
19	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
20	土		2019年度 JO夏季北海道予選会【野幌総合P】				
21	日		2019年度 JO夏季北海道予選会【野幌総合P】				
22	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
23	火		OFF		OFF		
24	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
25	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
26	金	北海道中学校水泳競技大会【函館市民P】	8:00~10:00	18:30~20:30	8:00~10:00	18:30~20:30	※移動日及び公開練習日
27	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
28	日		OFF		OFF		
29	月	休校日		15:30~17:30		15:30~17:30	
30	火	休校日	OFF		OFF		
31	水	休校日		15:30~17:30		15:30~17:30	

### ◆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<br/>                 日程 : 2019年7月6日(土)<br/>                 会場 : 札幌平岸プール【25m×8レーン】×2アリーナ<br/>                 参加対象 : 参加標準記録突破者</p> <p>②JSCA北海道ブロック夏季予選会<br/>                 日程 : 2019年7月7日(日)<br/>                 会場 : 道立野幌総合プール【50m×8レーン】<br/>                 参加対象 : 参加標準記録突破者</p> <p>③日本高等学校選手権水泳競技大会北海道予選会<br/>                 日程 : 2019年7月12日(金)~14日(日)<br/>                 会場 : 函館市民プール【50m×8レーン】<br/>                 参加対象 : 参加標準記録突破者【高校生に限る】</p> | <p>④第42回 全国JOCジュニアオリンピック夏季北海道予選会<br/>                 日程 : 2019年7月20日(土)~21日(日)<br/>                 会場 : 道立野幌総合プール【50m×8レーン】<br/>                 参加対象 : 参加標準記録突破者</p> <p>⑤2019年度 北海道中学校水泳競技大会<br/>                 日程 : 2019年7月26日(金)~28日(日)<br/>                 会場 : 函館市民プール【50m×8レーン】<br/>                 参加対象 : 参加標準記録突破者【中学生に限る】</p> <p>※日本高等学校選手権道予選会 12日(金)は公開練習日です。<br/>                 ※北海道中学校水泳競技大会 26日(金)は公開練習日です。</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。

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)

7月は高校生・中学生は毎週試合がありますので、体調管理を徹底して下さい。また、小学生はJO夏季予選会までの結果で夏季合宿選考となります。いよいよ夏の主要競技会の予選会が始まります！個人個人が掲げる目標があると思いますが、目標達成のためには日々のトレーニングをしっかり行う事に尽きます。1日そして1回の練習を集中してとことん記録に拘ってみましょう。