

## 2019年8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	木		7:30~9:00	18:30~20:00	7:30~9:00	18:30~20:00	
2	金		7:30~9:00	18:30~20:00	7:30~9:00	18:30~20:00	
3	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
4	日		OFF		OFF		
5	月		8:00~10:00	18:30~20:00	8:00~10:00	18:30~20:00	
6	火		7:30~9:00		7:30~9:00		
7	水		7:30~9:00	18:30~20:00	7:30~9:00	18:30~20:00	
8	木		7:30~9:00	18:30~20:00	7:30~9:00	18:30~20:00	野幌合宿参加者はPM練習OFF
9	金	夏季合宿【野幌会場】	7:30~9:00	18:30~20:00	7:30~9:00	18:30~20:00	
10	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	函館合宿・紋別合宿参加者はPM練習OFF
11	日	夏季合宿【函館会場】 夏季合宿【紋別会場】	OFF		OFF		
12	月		8:00~10:00	18:30~20:00	8:00~10:00	18:30~20:00	
13	火	休校日	8:00~10:00		8:00~10:00		
14	水		OFF		OFF		イトマン全館休館日【13日~15日】
15	木		OFF		OFF		
16	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
17	土	日本高校(熊本) 全国中学(京都)	7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
18	日		OFF		OFF		
19	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
20	火		OFF		OFF		
21	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
22	木	全国JOC夏季(東京)		18:30~20:00		18:30~20:00	
23	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
24	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
25	日		OFF		OFF		
26	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
27	火		OFF		OFF		
28	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
29	木	休校日		18:30~20:00		17:00~18:30	
30	金	休校日		18:30~20:00		17:00~18:30	
31	土	休校日	8:00~10:00		8:00~10:00		

◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】 ※合宿に関する詳細は別紙配布資料を参照下さい。

- |  |   |
|--|---|
| <p>①夏季合宿【野幌会場】<br/>                 日程 : 2019年8月9日(金)~14日(水)<br/>                 会場 : 道立野幌総合プール【50m×8レーン】<br/>                 参加対象 : 日本高校・全国中学・JO夏季(13歳以上)</p> <p>②夏季合宿【紋別会場】<br/>                 日程 : 2019年8月11日(日)~14日(水)<br/>                 会場 : 紋別健康プール「ステア」【25m×7レーン】<br/>                 参加対象 : 札幌地区3校TA-B資格(小学)・JBA資格(中学)</p> <p>③夏季合宿【函館会場】<br/>                 日程 : 2019年8月11日(日)~15日(木)<br/>                 会場 : 函館市民プール【50m×8レーン】<br/>                 参加対象 : イトマン招待突破者・JO夏季(12歳以下)</p> | <p>④第87回 日本高等学校選手権水泳競技大会<br/>                 日程 : 2019年8月17日(土)~20日(火)<br/>                 会場 : 熊本県・アクアドームくまもと【50m×9レーン】<br/>                 参加対象 : 参加標準記録突破者</p> <p>⑤第59回 全国中学水泳競技大会<br/>                 日程 : 2019年8月17日(土)~19日(月)<br/>                 会場 : 京都府・アクアリーナ【50m×10レーン】<br/>                 参加対象 : 参加標準記録突破者</p> <p>⑥第42回 全国JOCジュニアオリンピック夏季水泳競技大会<br/>                 日程 : 2019年8月22日(木)~26日(月)<br/>                 会場 : 東京都辰巳国際水泳場【50m×10レーン】<br/>                 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。

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)

8月は合宿と全国大会があります。合宿は夏季全国大会のため、イトマン招待のため、イトマン招待を突破するための3会場で実施されますので、選手の皆さんは自分に厳しく接し、持久力・スピード持久力・スピードに磨きをかけて下さい。また、全国大会の出場者は突破することが目標ではないはず!全国の舞台で素晴らしい結果を得るために、合宿で今一度苦しい練習に耐えて下さい。各自インナートレーニングの重要性を感じて下さい、練習前の体幹トレを推奨します。