

2019年9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	日		日胆地区選手権【登別温水プール「らくあ」】・札幌市民大会【札幌平岸プール】				日胆地区選手権会場には全員バス移動します。
2	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
3	火		OFF		OFF		
4	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
5	木	国体北海道代表合宿【野幌】		18:30~19:30		18:30~19:30	
6	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
7	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
8	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
9	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
10	火		OFF		OFF		
11	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
12	木			18:30~19:30		18:30~19:30	
13	金	国民体育大会【茨城県・ひたちなか市】		18:30~20:00		18:30~20:00	
14	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
15	日		OFF		OFF		
16	月	休校日	OFF		OFF		
17	火		OFF		OFF		
18	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
19	木			18:30~19:30		18:30~19:30	
20	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
21	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
22	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
23	月	通常営業	8:00~10:00	18:30~20:00	8:00~10:00	18:30~20:00	
24	火		OFF		OFF		
25	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
26	木			18:30~19:30		18:30~19:30	
27	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
28	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
29	日	休校日	8:00~10:00		8:00~10:00		
30	月	休校日	OFF		OFF		社員研修会(東京)のため練習OFF

◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】

- | | |
|--|---|
| <p>①第38回 日胆地区選手権水泳競技大会
 日程 : 2019年9月1日(日)
 会場 : 登別温水プール「らくあ」【25m×7レーン】
 参加対象 : 参加標準記録突破者</p> <p>②札幌市市民体育大会(水泳競技)
 日程 : 平2019年9月1日(日)
 会場 : 札幌市平岸プール【50m×9レーン】
 参加対象 : 札幌市在住者</p> | <p>③国民体育大会北海道代表事前合宿
 日程 : 2019年9月5日(木)~8日(日)
 会場 : 道立野幌総合運動公園プール【50m×8レーン】
 参加対象 : 北海道水泳連盟選考対象者</p> <p>④第74回 国民体育大会水泳競技大会【競泳競技】
 日程 : 2019年9月14日(土)~16日(月・祝)
 会場 : 茨城県・笠松運動公園【50m×8レーン】
 参加対象 : 北海道代表選手</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)

9月は来年の春季JOに向けた準備期間となりますが、ブロック大会とイトマン招待の競技会に向けた、選手個人の気持ちを準備する期間とも言えます。それぞれの目標(ラップタイム・突破記録)があると思うので、個人の目標を明確にしましょう。自分のベスト記録(ラップタイム)を把握していない選手がいるようです、ギャラリーに掲示しているラップ表を確認し、自分の記録を把握するようにしましょう。