

## 2019年12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		第90回 道南選手権水泳競技大会【函館市民プール】				
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		5:30~7:00	18:30~20:00	5:30~7:00	18:30~20:00	
6	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
7	土		7:00~8:30		7:00~8:30		ベビー・幼児イベントのためPM練習OFF
8	日	JSCA北海道ブロック短水路【登別P】	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		5:30~7:00	18:30~20:00	5:30~7:00	18:30~20:00	
13	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
14	土		7:00~8:30		7:00~8:30		
15	日		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
16	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
17	火		OFF		OFF		
18	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
19	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
20	金	北海道水泳連盟小学生選抜合宿		18:30~20:30		18:30~20:30	
21	土	北海道水泳連盟地域別練習会【野幌会場】	7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	地域別練習会の対象者は小学4年生~中学3年生
22	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
23	月	北海道ジュニアブロック合宿		18:30~20:00		18:30~20:00	
24	火		OFF		OFF		
25	水		OFF		OFF		
26	木		6:00~7:30	18:30~20:00	6:00~7:30	18:30~20:00	
27	金		6:00~7:30	18:30~20:30	6:00~7:30	18:30~20:30	
28	土		6:00~7:30	15:30~17:30	6:00~7:30	15:30~17:30	
29	日	休校日	9:00~11:00		9:00~11:00		
30	月	休校日	9:00~11:00		9:00~11:00		泳ぎ納め
31	火	休校日	OFF		OFF		

### ◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】

#### ①第90回 道南選手権水泳競技大会

日程 : 2019年12月1日(日)  
 会場 : 函館市民プール【50m×8レーン】  
 参加対象 : 参加標準記録突破者

#### ③北海道水泳連盟小学生選抜合宿

日程 : 2019年12月20日(金)~22日(日)  
 会場 : 野幌総合プール【50m×8レーン】・合宿所  
 参加対象 : 北海道水泳連盟選考対象者

#### ②2019 JSCA北海道ブロック短水路水泳競技大会

日程 : 2019年12月8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

#### ④北海道水泳連盟ジュニアブロック合宿

日程 : 2019年12月23日(月)~28日(土)  
 会場 : 野幌総合プール【50m×8レーン】  
 参加対象 : 北海道水泳連盟選考対象者

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)

年末にかけてしっかりと泳力養成の鍛錬を各クラスで実施します。選手個人は辛い事にチャレンジする前提で練習に参加して下さい。また、来季の春季JOに向けたトレーニングも同時に行っていますので、インフルエンザの予防も含めて、手洗いうがい、予防接種等の処置と、通学時を含む学校滞在時にはマスクによる感染予防も徹底して下さい。秋沢クラスは12月はインボディ計測月になりますので、年末12/28までには計測を終了するようにお願いします。