

2020年1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	水	休校日(元旦)	OFF		OFF			
2	木	休校日	OFF		OFF			
3	金	休校日	8:00~11:00		OFF		イトマンSSウインターキャンプ【東大阪】対象:小学4年生	
4	土	札幌水泳協会ジュニア合宿(スコールコンパス)	7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30		
5	日		7:00~8:30		7:00~8:30			
6	月		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		
7	火		7:00~9:00		7:00~9:00			
8	水		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		
9	木		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00			
10	金		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		
11	土			15:30~17:00	7:00~8:30			
12	日		2019年度JSCA新年フェスティバル水泳競技大会【平岸プール】					
13	月	休校日(成人の日)	OFF		OFF			
14	火		OFF		OFF			
15	水		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		
16	木		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		
17	金		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00		
18	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30		
19	日		OFF		OFF			
20	月			18:30~20:00		18:30~20:00		
21	火		OFF		OFF			
22	水			18:30~20:00		18:30~20:00		
23	木			18:30~20:00		18:30~20:00		
24	金			18:30~20:30		18:30~20:30		
25	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30		
26	日		7:00~8:30		7:00~8:30			
27	月			18:30~20:00		18:30~20:00		
28	火		OFF		OFF			
29	水	休校日		18:30~20:00		17:00~18:30		
30	木	休校日	OFF		OFF		社員研修(東京)	
31	金	休校日		18:30~20:00		17:00~18:30	全館休校日	

◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】

①札幌水泳協会ジュニア強化合宿

日程 : 平2020年1月4日(土)~8日(水)
 会場 : スコールコンパスSS【25m×7レーン】
 参加対象 : 札幌水泳協会選考対象者

③第46回 JSCA新年フェスティバル水泳競技大会

日程 : 2020年1月12日(日)
 会場 : 札幌市平岸プール【25m×8レーン】×2アリーナ
 参加対象 : 参加標準記録突破者

②イトマンスイミングスクールウインターキャンプ

日程 : 平成31年1月3日(木)~6日(日)
 会場 : イトマンスイミングスクール東大阪校【25m×8レーン】
 参加対象 : イトマン競技力委員会で選考された小学4年生

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)

今年も残すところ1か月となりました。今年のみなさんにとってどのような1年だったのでしょうか?スポーツに限らず常に目標を持ち、達成のために努力することが求められます。人間の成長は掛け算ではなく地道な足し算です!自分で達成したい目標に向かって1日1日を大切に努力しましょう。

保護者の皆様へ:今年も1年大変お世話になりました。来年もコーチ一同汗を流して頑張りますので、今後ともご支援宜しくお願い申し上げます。