

2020年12月度 イトマン宮の森 選手クラス練習日程表

訂正
2020/11/30

日	曜日	行事予定	秋沢クラス		加藤クラス・早川クラス【宮地・落合】		備考欄【連絡事項】
			午前練習	午後練習	午前練習	午後練習	
1	火		OFF		OFF		
2	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
3	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
4	金			18:30~20:00		18:30~20:00	
5	土		7:00~8:30	OFF	7:00~8:30	OFF	
6	日		OFF		OFF		札幌春季大会中止のためOFF
7	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
8	火		OFF		OFF		
9	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
10	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
11	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
12	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
13	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
14	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
15	火		OFF		OFF		
16	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
17	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
18	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
19	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
20	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
21	月			18:30~20:00		18:30~20:00	
22	火		OFF		OFF		
23	水			18:30~20:00		18:30~20:00	
24	木			18:30~20:00		18:30~20:00	
25	金			18:30~20:30		18:30~20:30	
26	土		7:00~8:30	15:30~17:30	7:00~8:30	15:30~17:30	
27	日		7:00~8:30		7:00~8:30		
28	月		7:00~9:00	18:30~20:00	7:00~9:00	18:30~20:00	
29	火	休校日	7:00~9:00		7:00~9:00		
30	水		8:00~11:00		OFF		
31	木		OFF		OFF		

◆連絡事項【競技会関係】【強化合宿関係】

①第31回 札幌春季水泳競技大会(中止決定)

日程 : 2020年12月6日(日)
会場 : 札幌平岸プール【25m×8レーン】×2アリーナ
参加対象 : 参加標準記録突破者

③北海道水泳連盟小学生選抜合宿(中止決定)

日程 : 2020年12月18日(金)~20日(日)
会場 : 野幌総合プール・合宿所
参加対象 : 道水連競技力向上委員会にて選考された者

②2020年度 JSCA北海道ブロック短水路水泳競技大会(中止決定)

日程 : 2020年12月13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(中止決定)

日程 : 2020年12月22日(火)~27日(日)
会場 : 野幌総合プール・合宿所
参加対象 : 道水連競技力向上委員会にて選考された中高生

1. 体調管理を各自しっかりと行うこと、週間5回以上の練習参加と1ヶ月の練習出席率80%を達成すること。
2. 練習開始時間の10~15分前にはプールサイドにて準備運動、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・欠席許可をもらうこと。

※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達成のための努力をすること。
5. 各担当コーチが休日・競技会・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)

今年度は12月に札幌春季大会の延期開催があります。今年最後の公認大会ですのでしっかりと練習をして準備をして下さい。また、前回の札幌年齢別大会北海道スプリントから次の記録を狙うには何が足りないのか？を選手個人が把握し練習から意識する事が必要になります。苦手な事にチャレンジすることはとても大変だとは思いますが、思い切って変化をさせる事も今後の競技人生で必ずプラスに働くとお思いますので今以上に努力しましょう。
秋沢クラスは12月28日までにインボディの数値計測をフィットネスで行って下さい。※別料金が発生します。