

## 2019年 3 月度 選手・研修クラス 練習スケジュール表

イトマンスイミングスクール三田校

|      |    | 行事予定 | 選手クラス              |                |                |                  | 研修クラス            |             |
|------|----|------|--------------------|----------------|----------------|------------------|------------------|-------------|
|      |    |      | AM 水口・藤本クラス        | AM 田中クラス       | PM 全クラス        | 陸上トレーニング         | AM               | PM          |
| 3/1  | 1  | 金    |                    |                | 18:40~20:00    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/2  | 2  | 土    | 大阪府ジュニア            | 8:00~10:00     | 6:30~8:30      | Off              |                  | Off         |
| 3/3  | 3  | 日    | 大阪府ジュニア            | 6:30~8:30      | 6:30~8:30      | Off              |                  | Off         |
| 3/4  | 4  | 月    | 休館日                |                | Off            |                  |                  | Off         |
| 3/5  | 5  | 火    |                    |                | 18:40~20:40    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/6  | 6  | 水    |                    |                | 18:40~20:00    | 水口・藤本20:05-20:35 |                  | 17:40~18:40 |
| 3/7  | 7  | 木    |                    |                | 18:40~20:40    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/8  | 8  | 金    |                    |                | 18:40~20:00    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/9  | 9  | 土    |                    | 6:30~8:00      | 6:30~8:00      | Off              |                  | Off         |
| 3/10 | 10 | 日    | 兵庫ブロックTA級合同記録会     | 7:00~9:00      | 6:30~8:30      | Off              |                  | Off         |
| 3/11 | 11 | 月    | 休館日                |                | Off            |                  |                  | Off         |
| 3/12 | 12 | 火    |                    |                | 18:40~20:40    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/13 | 13 | 水    |                    |                | 18:40~20:00    | 田中クラス20:05-20:35 |                  | 17:40~18:40 |
| 3/14 | 14 | 木    |                    |                | 18:40~20:40    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/15 | 15 | 金    |                    |                | 18:40~20:00    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/16 | 16 | 土    |                    | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | Off              |                  | Off         |
| 3/17 | 17 | 日    | 校内記録会(研修クラス出場可)    | 6:30~8:00      | 6:30~8:00      | Off              | Off              | 校内記録会       |
| 3/18 | 18 | 月    | 休館日                |                | Off            |                  |                  | Off         |
| 3/19 | 19 | 火    |                    |                | 18:40~20:40    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/20 | 20 | 水    |                    |                | 18:40~20:00    | 水口・藤本20:05-20:35 |                  | 17:40~18:40 |
| 3/21 | 21 | 木    |                    |                | 18:40~20:40    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/22 | 22 | 金    |                    |                | 18:40~20:00    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 3/23 | 23 | 土    |                    | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | Off              |                  | Off         |
| 3/24 | 24 | 日    |                    | 6:30~8:00      | 6:30~8:00      | Off              |                  | Off         |
| 3/25 | 25 | 月    | 休館日                |                | Off            |                  |                  | Off         |
| 3/26 | 26 | 火    |                    | 春の強化期間3/27-4/5 | 春の強化期間3/27-4/5 | 18:40~20:40      |                  | 17:40~18:40 |
| 3/27 | 27 | 水    | 全国JOCカップジュニアオリンピック | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | 18:40~20:00      | 田中クラス20:05-20:35 | 17:40~18:40 |
| 3/28 | 28 | 木    | 全国JOCカップジュニアオリンピック | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | 18:40~20:40      |                  | 17:40~18:40 |
| 3/29 | 29 | 金    | 全国JOCカップジュニアオリンピック | 8:00~10:00     | 6:30~8:30      | 18:40~20:00      |                  | 17:40~18:40 |
| 3/30 | 30 | 土    | 全国JOCカップジュニアオリンピック | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | Off              |                  | Off         |
| 3/31 | 31 | 日    |                    | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | Off              |                  | Off         |
| 4/1  | 1  | 月    | 休館日                |                | Off            |                  |                  | Off         |
| 4/2  | 2  | 火    |                    |                | 18:40~20:40    |                  |                  | 17:40~18:40 |
| 4/3  | 3  | 水    |                    | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | 18:40~20:00      | 水口・藤本20:05-20:35 | 17:40~18:40 |
| 4/4  | 4  | 木    |                    | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | 18:40~20:40      |                  |             |
| 4/5  | 5  | 金    |                    | 6:30~8:15      | 6:30~8:15      | 18:40~20:00      |                  | 17:40~18:40 |

※ 3月27日~4月5日夏のシーズンに向けての1回目の泳ぎ込みを行います。持久力の強化期間です。朝練習と午後練習に参加して持久力アップを行い夏シーズンに向かった泳力貯金をしてください。詳細については担当コーチにお尋ねください。

☆ 3月2日(土)3日(日) 大阪府ジュニア (東大阪アリーナ)

☆ 3月10日(日) 兵庫ブロックTA級合同記録会 (イトマン西宮)

☆ 3月27日~30日 全国JOCカップジュニアオリンピック春季大会 (辰巳国際水泳場)

◎各競技会出場についての質問は担当コーチにお尋ね下さい。

※ 選手クラス6:30からの練習日は、コーチがドアを開けます6:15~6:20に自動ドア前に集合して下さい。遅れないよう気をつけて下さい。

6:15~6:20の玄関開錠時間に遅れた場合は、7時の開錠までお待ち下さい。

※ 午後の練習時間に遅刻する選手が多く見られます練習時間には遅れないようにして下さい。

※ 練習を休むことを伝える連絡は練習開始時間までお願いいたします。事前に休むことが決まっている場合は担当コーチに伝えるようにして下さい。

※ 更衣室での水着、ゴーグル、スイムキャップ、配布物等の忘れ物が多くなっています帰る際は手荷物の確認をするよう心がけて下さい。

※ 毎週水曜日に実施している陸上トレーニングについては学年・体力差等を考え1週目、3週目は水口・藤本クラスが行います。体幹や腕等を鍛えます。

2週目、4週目は田中クラス行いますが低学年が多いため体力等を考慮して基礎練習を中心に行います。

必ず、陸上トレーニングが出来る服装Tシャツ、短パン、トレーニングウエアなどの服装で参加して下さい。

※ 配布物等はフロントで配布します。三田校HP(選手の活動日記)にも記載致しますのでご覧下さい。

<http://www.itoman.com/school/sanda/>

