

S(スマイル)チーム 11月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	金 整備休館	体操 17:30 水中18:00~19:30	※全員500円
2日	土 ↓	体操 7:30 水中 8:00~10:00	※全員500円
3日	日 ↓	OFF	
4日	月 ↓	OFF	
5日	火 ↓	OFF	
6日	水 ↓	OFF	
7日	木 ↓	体操 17:30 水中 18:00~19:30	※全員500円
8日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
9日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
10日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
11日	月	OFF	
12日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
13日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
14日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
15日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
16日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
17日	日 親善大会	OFF	
18日	月	OFF	
19日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
20日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
21日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
22日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
23日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
24日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
25日	月	OFF	
26日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
27日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
28日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
29日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
30日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	

- 短水路での大会が多くなります。ターン動作、壁際の動作を細かいところまで確認しましょう。
- 12.5m、25mを速く泳げないと50mも早く泳げません。体を速く動かす練習、キレを出す練習をしっかりと行いましょう。目的を持った練習をしていきましょう。

• 限られた時間の中、練習をすすめていきます。時間を大切に。

• A(当たり前のことを)、B(バカみたいに)、C(ちゃんとやる)を徹底しましょう。

●5分前行動の徹底 ●目的、目標を持った練習 ●全員への挨拶 できて当たり前のことです。