

S(スマイル)チーム 2月予定表

日付	大会/練習会	練習時間	備考
1日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
2日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
3日	月	OFF	
4日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
5日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
6日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
7日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
8日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
9日	日	長岡室内 OFF	
10日	月	OFF	
11日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
12日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
13日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
14日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
15日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
16日	日	チャンピオンシップ OFF	
17日	月	OFF	
18日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
19日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
20日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
21日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ
22日	土	体操 7:45 水中 8:15~9:45	
23日	日	体操 7:00 水中 7:15~9:00	中学生合同
24日	月	OFF	
25日	火	18:30~19:45 ケア20:00まで	
26日	水	18:30~19:45 ケア20:00まで	
27日	木	18:30~19:45 ケア20:00まで	
28日	金	18:30~19:45 ケア20:00まで	選抜者のみ

- ・2月が勝負の月です。悔いの残らない最高のパフォーマンスができるよう準備をしていこう。
- ・レースが2週続きます。集中して練習を行いましょ。
- ・体のケアをしっかりとしていましょ。練習後のケアの時間を有効に使いましょ。
- ・時間を大切に使いましょ。5分前行動、団体行動、チームで動いていましょ。
- ・A(当たり前のこと)、B(バカみたいに)、C(ちゃんとやる)を徹底しましょ。

●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。