

選手H班 2025年3月予定表

日付	大会/記録会	H班選抜	H班	備考
1日	土 Niigata Open	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
2日	日 ↓	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
3日	月	休み	休み	
4日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
5日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
6日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
7日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
8日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
9日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
10日	月	休み	休み	
11日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
12日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
13日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
14日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
15日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
16日	日 50m4種目ランキング	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
17日	月	休み	休み	
18日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
19日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
20日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
21日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
22日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
23日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
24日	月	休み	休み	
25日	火	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
26日	水	体操各自 水中18:30-19:30	体操各自 水中18:30-19:30	
27日	木	体操各自 水中18:30-19:30	休み	
28日	金	休み	体操各自 水中18:30-19:30	
29日	土	体操18:10 水中18:30-19:40	体操18:10 水中18:30-19:40	
30日	日	体操 7:45 水中8:00-9:30	体操 7:45 水中8:00-9:30	
31日	月	休み	休み	

現学年最終月です。この1年でどれくらい成長できたかな？

2月と同様に、泳ぎの成長だけではなく、心の成長が大切です。

①理性＝感情をコントロールして判断できる力。

②思いやり＝誰かの為に力を発揮すること。

③コミュニケーション力＝相手の意見を理解し、自分の考えをわかりやすく伝える力。

この3つを中心に学んでいこう。