

選手コース 5月予定表

日付	イベント	瀬倉班	鈴木班	金子班	備考	
1日	木	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
2日	金	18:30～20:30	18:00～20:00	OFF		
3日	土	7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30		
4日	日	7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30		
5日	月	OFF	OFF	OFF		
6日	火	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
7日	水	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
8日	木	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
9日	金	18:30～20:30	18:00～20:00	OFF		
10日	土	選手保護者会	7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30	
11日	日	ミドルディスタンス選手権 (DP)	OFF	7:15～9:30	8:00～9:30	
12日	月	OFF	OFF	OFF		
13日	火	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
14日	水	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
15日	木	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
16日	金	18:30～20:30	18:00～20:00	OFF		
17日	土	7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30		
18日	日	マスターズフェスティバル	OFF	7:15～9:30	8:00～9:30	
19日	月	18:00～19:30	OFF	OFF	※瀬倉班高校地区大会出場者練習あり	
20日	火	高校中越地区大会 (DP)	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
21日	水	高校下越地区大会 (西海岸)	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45	
22日	木	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
23日	金	18:30～20:30	18:00～20:00	OFF		
24日	土	7:00～9:30	7:15～9:30	8:00～9:30		
25日	日	4種目ランキング	7:00～9:30	7:15～9:30	7:30～9:30	
26日	月	OFF	OFF	OFF		
27日	火	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
28日	水	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
29日	木	18:30～20:30	18:00～20:00	18:00～19:45		
30日	金	18:30～20:30	18:00～20:00	OFF		
31日	土	新潟県選手権 (DP)	OFF	7:15～9:30	8:00～9:30	
1日	日	↓	OFF	7:15～9:30	8:00～9:30	

ひと
人としてどうあるべきか。

おとな こ 大人や子ども、スポーツ選手に限らず、誰にでも必要なことです。

けんきょ おも 謙虚、思いやり、感謝の気持ち、誠実に、嘘をつかない、約束を守る、責任感、向上心など

ほか 他にも大切な要素はたくさんあります。

にんげんせい みが 人間性を磨くことは競技能力を高めるうえでも大切な要素ですが、

すいえいせんしゅ まえ 水泳選手である前にひとりの人間です。

ひと ささ たくさんの人に支えられていることを忘れてはいけません。

