

登美丘中学校 水泳部予定表 9月 改訂版

8	29	金		○	6限終了後～
8	30	土		○	7:00～11:00
8	31	日		○	7:00～11:00
9	1	月	府総体エントリー	×	休養日
9	2	火		○	6限終了後～
9	3	水		×	休養日
9	4	木		○	6限終了後～
9	5	金		○	6限終了後～
9	6	土	PM大阪プール練習会(別紙参照)	○	別紙参照
9	7	日		○	7:00～11:00
9	8	月		×	休養日
9	9	火		○	6限終了後～
9	10	水		×	休養日
9	11	木		○	6限終了後～
9	12	金		○	6限終了後～
9	13	土	府総体(出場者のみ)	試合	別途連絡
9	14	日	府総体(出場者のみ)	試合	別途連絡
9	15	月	PM大阪プール合同練習会	○	別紙参照
9	16	火		○	6限終了後～
9	17	水		○	6限終了後～
9	18	木		×	休養日
9	19	金		○	6限終了後～
9	20	土		○	7:00～11:00
9	21	日		○	7:00～11:00
9	22	月		○	6限終了後～
9	23	火	堺市総体(全員)	試合	別途連絡
9	24	水		×	休養日
9	25	木		○	6限終了後～
9	26	金		○	6限終了後～
9	27	土		×	休養日
9	28	日		×	休養日
9	29	月		○	6限終了後～
9	30	火		○	6限終了後～
10	1	水		○	6限終了後～
10	2	木	中間テスト1週間前	×	休養日

・今シーズンも残り2試合となりました。

3年生は残りわずかです。悔いの残らないように頑張りましょう！

・長水路練習会の参加確認書を早めに提出してください。直接連絡もOKです。

・府総体にエントリーする人は300円が必要です。大会までに直接安藤まで持ってくること

・中間テスト明けから陸上トレーニング中心になります。

・日頃から自分で体調管理(食事・睡眠をしっかり取る)をして練習に臨んでください。

