

登美丘中学校 水泳部予定表 12月

12	1	月		×	休養日
12	2	火		○	6限終了後～
12	3	水		○	6限終了後～
12	4	木		○	6限終了後～
12	5	金		○	6限終了後～
12	6	土		○	6:50学校集合
12	7	日		×	休養日
12	8	月		○	6限終了後～
12	9	火		○	5限終了後～
12	10	水		○	6限終了後～
12	11	木		×	休養日
12	12	金		○	4限終了後～1h
12	13	土		○	6:50学校集合
12	14	日		×	休養日
12	15	月		○	6限終了後～
12	16	火	3者懇談	○	4限終了後～1h
12	17	水	3者懇談	×	休養日
12	18	木	3者懇談	○	4限終了後～1h
12	19	金	3者懇談	○	4限終了後～1h
12	20	土		×	休養日
12	21	日		×	休養日
12	22	月	3者懇談	○	4限終了後～1h
12	23	火		○	4限終了後～1h
12	24	水	終業式	×	休養日
12	25	木		×	休養日
12	26	金		×	休養日
12	27	土		○	6:50学校集合
12	28	日	東大阪アリーナ合同練習会	○	別紙参照
12	29	月		×	休養日
12	30	火		×	休養日
12	31	水		×	休養日
1	1	木		×	休養日
1	2	金		×	休養日
1	3	土		×	休養日
1	4	日		○	6:50学校集合
1	5	月		×	休養日
1	6	火		×	休養日
1	7	水		×	休養日
1	8	木	始業式	○	終礼後すぐミーティング

- ・年末年始は活動が少なくなります。自主的にランニングや補強運動をすること
- ・目標に向かって一人ひとりが高い意識を持って活動に取り組むこと
- ・スイム練習はできるだけ休まないこと
- ・長水路参加確認書を早めに提出すること(1月も予定あり)
- ・日頃から自分で体調管理(食事・睡眠をしっかりとする)をして練習に臨むこと。