

## 登美丘中学校 水泳部予定表 1月

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
1	9	金		○	4限終了後～1h
1	10	土		○	6:50学校集合
1	11	日	東大阪アリーナ合同練習会	○	別紙参照
1	12	月		×	休養日
1	13	火		○	6限終了後～
1	14	水		○	6限終了後～
1	15	木		×	休養日
1	16	金		○	6限終了後～
1	17	土		○	6:50学校集合
1	18	日		×	休養日
1	19	月	小学生部活動体験	○	14:45～再登校
1	20	火		○	5限終了後～
1	21	水		×	休養日
1	22	木		○	6限終了後～
1	23	金		○	6限終了後～
1	24	土		○	6:50学校集合
1	25	日	東大阪アリーナ合同練習会	○	別紙参照
1	26	月		×	休養日
1	27	火		○	6限終了後～
1	28	水		○	5限終了後～
1	29	木		○	5限終了後～
1	30	金		○	5限終了後～
1	31	土		○	6:50学校集合
2	1	日		×	休養日
2	2	月		○	6限終了後～
2	3	火		×	休養日
2	4	水		○	6限終了後～
2	5	木		×	休養日
2	6	金		○	6限終了後～
2	7	土		○	6:50学校集合

- ・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
- ・目標を持ち、それ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
- ・日頃から自分で体調管理(食事・睡眠をしっかりとる)をして練習に臨むこと。