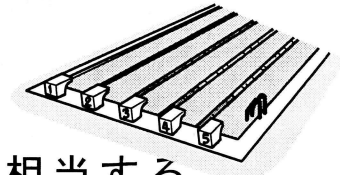


水泳部便り



☆合同記録会（大会）は何日分もの練習に相当する。
浜松地区大会に向けて、あと少し。

初めての大会だという人もいたことでしょうか。また、昨年 of 新人大会（9月）後、初という人も多いでしょう。自己ベストは更新したでしょうか。

自己ベストは右肩上がりでどんどん伸びるものではなく、停滞期があります。最近伸びない。という時期を超すとぐんと伸びていることもあります。しかし、記録がのびない時でも地道に努力を続けていれば、必ず記録は更新されます。夏季大会まであと一ヶ月。まだまだ伸びしろはあるはずですが、疲れがたまる一ヶ月だと思えますが、下の表を見ると、今がんばらなければいけないということがわかるのではないのでしょうか。3年生にとっては最後の夏の大会に向けて、ラストスパートなんです。

一週間ごとの大会までのスケジュールを見てみましょう。

5月28日（月）～6月1日	泳ぎ込みましょう。 ※2年生は野外活動のため、ほとんど泳げません。
6月2日（土）・3日（日）	浜名湾大会 出ない人は練習
6月4日（月）～10日（日）	最後のがんばり時！！
6月11日（月）～17日（日）	期末テストの週。勉強をがんばりつつ、家でストレッチ等をしっかり行いましょう。
6月18日（月）～22日（金）	疲れを残さない程度に本番を想定して泳ぎましょう。飛び込み・引継ぎの練習も。
6月23日（土）24日（日）	浜松地区大会
6月25日（月）～30日（日）	西部地区予選会に出る種目を中心に。
7月2日（月）～6日（金）	県大会がかかっている人。体調をベストに。
7月7日（土）8日（日）	西部地区予選会

※6月1週目に夏季大会の希望調査をとります。

スイミングの人は、コーチと相談しておきましょう。

☆ファイルを用意します。

自分の記録を自分で把握し、目標をはっきりさせるために、クリヤーポケットA5サイズのファイルを用意する予定です。

3年生は残りの大会が少ないため、またスイミングの人は家庭で用意しているかもしれないため、使用してもいいし、使わなくてもいいです。（使わない場合は何かに御活用ください。）スイミング以外の1・2年生は大会結果や学校での記録をファイルリングしておきましょう。