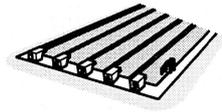


水泳部便り



11月は、鈴木コーチの御指導のもと、4泳法を教えていただきました。普段の自分の泳ぎを振り返って、どこを直すとよりよい泳ぎになるか気付いたでしょうか。背泳ぎの手の動き、平泳ぎの足の動きは布団の上でも練習できそうです。せっかく教えてもらったことを身に着けないのはもったいないので、繰り返しイメージトレーニングと陸上トレーニングをして身に着けましょう。

<全日本合宿見学について>

鈴木コーチがいろいろと連絡をとっていただき、全日本の合宿を見学できることになりました。テレビでしか見たことのない選手を見れるのは楽しみです。日本を代表する選手の練習はどんなことをやっているのか、スピードはどれくらいなのか、生で見てください。

当日は、行ってみないとわからないこともありますが、下記の通りに計画をしました。

○日時 12月2日(日) 15:30~17:30(予定)

○場所 T o B i O

○持ち物 水着セット 使用料370円 ※専用コースが借りれないため、一般(中学生)として泳ぎます。

○集合について 15:00~式典が始まり、その後練習に入るようです。

早く来て見学することも可能です。来住が、観客席にいるので15:30前後に探してください。(目立つようにオレンジのパーカーを着ていきます。)

○練習について 見学の間に25mプールで個々に泳ぎましょう。(400m以上)一般客として泳ぐので、周りの人にも気を遣いましょう。

○解散について 17:30を予定しています。泳ぐ量や選手たちの動きによっても前後するかもしれませんが、その後の予定があり、時間通りに終わってほしい保護者の方は、その旨をお子さんに伝えてください。

生徒のみなさんは、17:30にあいさつをして、解散となりますが、「もう少し泳ぎたい。」という場合は、あいさつに間に合わなくてもいいので、しっかりと泳ぎ、帰る前に来住に声をかけて下さい。

○その他

・更衣室は、いつもの所ではなく、入り口から入って正面を使いましょう。

・チケットを自動販売機で購入して、受付の方に渡してください。

・全コースに一般の人が泳いでいる場合は、曳馬中生徒も一つのコースに固まらずにばらばらに入り、迷惑をかけないようにしましょう。