

自分にウソのない努力が
自分を信じる力を与えてくれる

2022年 5月

今月から、1年生も本入部となり、3つの学年がそろっての練習が本格的にスタートします。3学年そろって練習出来るのは、わずかな間だけです。3年生はその間に、いかに後輩に水泳部の良い伝統を伝えることが出来るかも、大切にしたいと思います。3年生は最上級生として、2年生は先輩としての自覚をもって練習に励みましょう。5月に入っても水温が低い状態での練習が続くかもしれませんが、合同記録会や夏季大会も間近に迫っています。日々の練習に課題をもって取り組み、練習を充実させ、1秒でも数コンマでもタイムを縮め、自分の目標を達成できるように頑張りましょう

日	月	火	水	木	金	土				
1 なし 家で体幹や筋力のトレーニングをやる	2 授業参観 なし 家で体幹や筋力のトレーニングをやる	3 憲法記念日 8:30~ 学校で水中トレーニング	4 みどりの日 8:30~ 学校で水中トレーニング	5 こどもの日 8:30~ 学校で水中トレーニング	6 放課後、水中トレーニング	7 ToBiO 14:30集合 15:00~17:00				
8 なし 家で体幹や筋力のトレーニングをやる	9 なし 家で体幹や筋力のトレーニングをやる	10 ・放課後、学校のプールで水中トレーニング ・放課後10分後に体操を開始する。				11	12 挨拶運動			
13	14 ToBiO 12:30集合 13:00~15:00	15 第1回資源物回収 8:30~ 学校で水中トレーニング	16 なし 家で体幹や筋力のトレーニングをやる	17 1年起震車体験		18	19	20	21 浜名湾大会 出場者以外はお休み ToBiO 6:45集合	
22 浜名湾大会 出場者以外はお休み ToBiO 6:45集合		23 なし 家で体幹や筋力のトレーニングをやる	24 ・放課後、学校のプールで水中トレーニング ・放課後10分後に体操を開始する。				25	26	27 部活動保護者会	28 北部水泳場 7:30集合 8:00~10:00
29 8:30~ 学校で水中トレーニング	30 なし 家で体幹や筋力のトレーニングをやる	31	6/1	2	3	4 合同記録会 ToBiO6:45集合				
		・放課後10分後に準備体操を開始し、用具の準備は全員で素早く行う。 ・大会に向けて、S1のフォーム、プルとキックのコンビネーション								

部活動保護者会 5/ 27(金) 16:00~16
浜松地区大会 6/ 25(土), 26(日)
東海大会 8/ 9(火) ToBiO

西部地区予選会 7/ 9(土), 10(日)
市民スポーツ祭 8/ 14(日) ToBiO

県大会 7/ 26(火), 27(水) TOBiO
全国大会 8/ 17(水)~8/ 19(金) 宮城県