

2024年 今年こそ

目指せ全国制覇！

Team幕張【Aクラス】

3月	AM	PM	大会&合宿	備考
1 金	OFF			
2 土	5:00~7:00			
3 日	大会		第6回ジュニア	
4 月	OFF			
5 火		19:00~21:00		
6 水		18:00~20:00		
7 木		18:00~21:00		
8 金	OFF			
9 土	5:00~7:00	17:00~19:00		
10 日	5:00~7:00			
11 月	5:00~7:00	19:00~21:00		
12 火		19:00~21:00		
13 水		18:00~20:00		
14 木		18:00~21:00		
15 金	OFF		J0合宿15~	
16 土	5:00~7:00	17:00~19:00	J0合宿15~	
17 日	5:00~7:00		J0合宿15~	
18 月	5:00~7:00	19:00~21:00	J0合宿15~	
19 火		19:00~21:00	J0合宿15~	
20 水	7:00~9:00	18:00~20:00	J0合宿15~	春分の日
21 木		18:00~21:00	J0合宿~14	
22 金	OFF		J0合宿~14	
23 土	5:00~7:00	17:00~19:00	J0合宿~14	
24 日	5:00~7:00		J0合宿~14	
25 月		19:00~21:00	J0合宿~14	
26 火	7:00~9:00	19:00~21:00	全国JOC	
27 水	7:00~9:00	18:00~20:00	↓	
28 木	OFF(J0組現地UP)		↓	
29 金	7:30~9:30(AB合同)		↓50FR(ココネ) 400MR (エイト・シュウマ・ダン・アキヒロ)	
30 土		17:00~19:00(AB合同)	↓100FR(ココネ)100BA(シュイ)100BR (シュウマ) 400F/R(エイト・シュウマ・ダン・アキヒロ)	
31 日	OFF			

トップクラスの掟

- その1 **トップクラスである自覚をもった行動を！ 皆のお手本となる行動を！**
 ・誰に見られても恥ずかしくない行動をとりましょう。チームメイト、後輩たちのお手本となりチームを価値のある物へと変えましょう。皆さんは憧れの存財なのですから！
- その2 **常に目標をもち、自分に勝つ**
 ・今年の夏は？自分の目標を明確にしましょう。
 達成した瞬間を想像してみましょう。君ならやれる。
- その3 **やむを得ず休む時、遅れるときには連絡をする。**
 ・毎日コツコツ努力するしか、ないのです。その日を無駄にしないで、休む理由を探さないで！
 人間は弱いものです。休もうとするものです。断固たる決意を持ち自己を奮立たせましょう。
- その4 **練習を中断する時はコーチの許可を取ること。何も言わずに勝手に中断しない。**
 ・体調不良等、言わなきゃわかりませんよ！
 ・泳げないものはプールから上がりましょう。
- その5 **更衣室でのゲーム禁止**
 ・練習前は補強、柔軟体操を、練習後はセルフケアを実施すること。その後速やかに帰宅すること。