

## R7 浜松南高 水泳部 夏季練習計画

自己目標＝

7 - 8 月				場所など	開始時間	8 - 9 月				場所など	開始時間	
18	金	終業式	↑ 東海総体	可美	13:00	10	日		浜松西	8:00		
19	土		at鈴鹿	浜松西	8:00	11	月	山の日	浜松西	8:00		
20	日		稲垣翔太出場	浜松西	8:00	12	火	お盆休暇 体調管理に気を付ける	浜松西	8:00	off	
21	月	海の日		off		13	水					
22	火			浜松西	8:00	14	木					
23	水			浜松西	8:00	15	金					
24	木			浜松西	8:00	16	土		浜松西	8:00		
25	金	補習前期		浜松西	8:00	17	日	↑ 全国総体	浜松西	8:00		
26	土			浜松西	8:00	18	月	at広島	浜松西	8:00		
27	日			off		19	火		浜松西	8:00		
28	月	↓ 新人西部予選エントリー切		浜松西	8:00	20	水	補習後期 ↓	浜松西	8:00		
29	火			浜松西	8:00	21	木		浜松西	8:00		
30	水			浜松西	8:00	22	金		浜松西	8:00		
31	木			浜松西	8:00	23	土	新人水泳大会西部予選	県立水泳場	8:00集合		
8/1	金			off		24	日		浜松西	8:00	off	
2	土			off		25	月					
3	日			浜松西	8:00	26	火					
4	月			浜松西	8:00	27	水					
5	火	中学生1日体験入学		off		28	木	始業式・防災訓練・課題テスト				
6	水			浜松西	8:00	29	金	40×⑥	ToBiO	16:00		
7	木			浜松西	8:00	30	土		ToBiO	10:00		
8	金			浜松西	8:00	31	日		off			
9	土			浜松西	8:00	9/1	月	短縮日課・面談週間	可美	16:00		

※県新人大会＝9月20(土)・21(日) 今年度は県立水泳場(なので宿泊なしの予定)

※練習日程・時間は変更することがある。不明な場合は顧問に確認する。