

# 選手コースBグループ練習予定表

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
				10月1日 休み	2 休み	3 移動練習会
4 移動練習会	5 17:50~20:00	6 18:15~19:30	7 休み	8 17:50~20:00	9 18:15~19:30	10 休み
11 休み	12 17:50~20:00	13 18:15~19:30	14 休み	15 17:50~20:00	16 18:15~19:30	17 東北高校新人 8:00~9:40 15:20~17:30
18 休み	19 17:50~20:00	20 18:15~19:30	21 休み	22 17:50~20:00	23 18:15~19:30	24 8:00~9:40 15:20~17:30
25 休み	26 17:50~20:00	27 18:15~19:30	28 休み	29 17:50~20:00	30 18:15~19:30	31 休み
1 8:00~11:00	2 17:50~20:00	3 休み	4 休み	5 17:50~20:00	6 18:15~19:30	7 8:00~9:40 15:20~17:30
9月28日~10月4日 休み				バスなし	※通常の教室がない場合、バスはありません	
10月3日~10月4日 移動練習会（ユルット）						

10月10日 休み

10月17日 東北高校新人水泳大会（宮城県）

10月31日 休み

11月1日 ABグループ合同練習（8時からダイナミックストレッチしてから水中練習）

11月3日 休み

※イベント・練習会・大会・合宿等に参加しない選手は練習休みです。

### 【10月の目標】

#### 基本練習を反復する

コロナウイルス感染症の対策として以下のことをお願いします。

- 以下の事項に該当するときは、自主的に休むこと
  - ・体調が良くない場合（平熱より高い発熱・せき・のどの痛みなどの症状がある）
  - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされる国などへの渡航または当該者と濃厚接触がある場合
- 月・木は17時50分、火・金は18時15分までに入水できるようにしてください
- 土曜はドライランドはせずに8時05分には入水できるようにしてください
- 更衣室の密閉空間に長居しないように、学校や家で水着を中に着てきてください
- プラザ来る時はマスク着用し、入館したら手指をアルコール消毒してください
- 水分補給でボトルを共有しない為、個々にできるだけ口の広い空のボトルを持参してきてください

- 大きい声、近距離での会話をしないようにしましょう
- 使用した道具は練習後、シャワーで洗い流してから片付けましょう

#### 保護者の方へ

- 観覧席は立ち入り禁止ですので、待機される場合は自車内をお願いします
- 送りはできる限り丁度の時間帯にプールに来てください
- 練習後、ただちに帰宅してください

※ AG大会、新フェともに出場資格が8級になりそうです！中高新人大会等に出してください！