

選手コースBグループ練習予定表

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8:00~11:00 AB合同練習	17:50~20:00	8:00~11:00 AB合同練習	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:30~9:40 15:20~17:30
8	9	10	11	12	13	14
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:20~17:30
15	16	17	18	19	20	21
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:20~17:30
22	23	24	25	26	27	28
休み	8:00~11:00 AB合同練習	18:15~19:30	休み	17:50~20:00 合同記録会 バスなし	17:50~20:00 バスなし	8:00~9:40 15:20~17:30
29	30	1	2	3	4	5
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:20~17:30

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 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23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26日 選手コース合同記録会

バスなし

※通常の教室がない場合、バスはありません

※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。

【11月の目標】

良い姿勢でキック強化

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でお願いします
 - 送りに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

※ 新フェへの参加資格級が変更される可能性が出てきました。6級~7級くらいになるかもです。もしがあるかもしれませんが、ので気持ちを切らさずに練習していきましょう！さらに大事なことです、資格級を突破していても上のにせてあるコロナウイルス感染症対策が日頃から出来ている選手に大会要項をお渡します。