

選手コースBグループ練習予定表

12月

日	月	火	水	木	金	土
		12月1日	2	3	4	5
		18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:20~17:30
6	7	8	9	10	11	12
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
13	14	15	16	17	18	19
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
20	21	22	23	24	25	26
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
27	28	29	30	31	1月1日	2
8:00~10:00 13:00~15:00 AB合同練習	未定	未定	未定	未定	休み	休み
3	4	5	6	7	8	9
未定	13:00~15:00 17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:30~9:40 15:20~17:30 新フェ

12月27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）

12月28日～1月3日までの日程は、決まり次第お知らせ致します。

1月9日～11日 新年フェスティバル（鶴岡）

※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。

【12月の目標】

良い姿勢でキック強化からスイムへつなげる

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でお願いします
- 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

※ 大会参加の条件は資格級を突破している選手でコロナウイルス感染症対策が日頃から出来ている選手としています。