2020年 12月 予定表 Aグループ

11月29日(日)	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:15 15:20-17:30
12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:15 15:20-17:30
12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30 じゃんけんDay	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:15 15:20-17:30
12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:15 15:20-17:30
12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)
8:00-10:00 13:00-15:00	未定	未定	未定	未定	未定	未定

大会・記録会予定

- 12月27日 ドライントはしません。すぐに水中練習
- 12月28日以降の予定は後日お知らせします
- 最近練習開始が遅延しています。5分程度
早めの行動ができるようにしてください

1月9日(土)~11日(月) 新年フェスティバル in 鶴岡
1月24日(日) 春季JO予選 in 落合
2月14日(日) 春季A・AA級記録会 in 鶴岡

<コーチから>

11月の中旬になってから、全国的にもですが、山形県の新型コロナウイルスの新規感染者が増えつつあります。新年フェスティバル等の大会が予定されていますが、急遽中止になる事も想定されます。コロナ対策が長引いて感染予防が散漫になってしまいがちですが、新しい生活様式を当たり前にしていきましょう。感染拡大の予防行動ができないような選手に関しては新フェやその他大会の申し込みを受け付けません。新しいルールを守れない選手は通常のルールも守れないと考えます。競技者の前にチームの1人、長井SCの代表と思って行動してください。

新フェまで6週間以上ありますが、コーチから言われた課題を1つでも多くクリアしてください。

現在のAグループ ※Aグループ継続の条件としてケガ・体の自己管理・出席率・生活や練習態度・泳力(筋力)test・資格級などを基準にします。

董怜・柊晃・大平・大雅・優・心音・逞真・夏季・安以太郎

計9名

金田コーチ 携帯 090-7323-4966 アドレス air-jam-2012@docomo.ne.jp