

2021年度 4月 予定表 Aグループ

3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)
Rest	Rest プール清掃	Rest プール清掃	Rest	Rest プール清掃	Rest プール清掃	8:00-10:00 ユルット練習
4月4日(日)	4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)
8:00-10:00 ユルット練習	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:20-17:30
4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:20-17:30
4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)
Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:20-17:30
4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)
10:00-11:50 自主練習日	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	Rest	18:15-20:30	8:00-10:20 15:20-17:30
5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)	5月8日(土)
合宿	合宿	合宿	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:20-17:30

大会・記録会予定

5月30日(日) 地区高校総体 in 長井
6月6日(日) 短水路記録会 in 落合
6月20日(日) 地区中体連 in 長井

- 4/25(日)の自主練習日は利用料金は掛かりません。
- 5月2日～合宿を予定しております。(市からの許可待ち)

<選手へ>

3月28日(日)～4月2日(金)まで6連休です。最低でも体力の維持の為、ジョギング・ドライランド・筋トレ等頑張ってください。ジョギングする時は車等に気を付けて安全に行うようにしましょう。また、7月末の大会に向け目標などを考え、気持ち新たに4月3日から頑張っていきましょう。

<コロナ感染拡大予防の為の保護者の方への再度お願い>

山形県内のコロナ感染者が増加している中、再度お願いします。観覧は5分～10分程度とし観覧後は自車内で待機願います。また、待機中に保護者同士で集まっての会話はできる限り避けるようお願いいたします。練習後の選手同士の集まっての談話等も保護者の方が率先して注意するようにしてください。ご協力のほどよろしくお願い致します。

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(筋トレ)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・琢夢・雪花・結愛・陽向

計13名