

選手コースBグループ練習予定表

4月

日	月	火	水	木	金	土
				4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 8:00~9:40 15:20~17:30
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 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 休み	30 18:15~19:30	5月1日 8:00~9:40 15:20~17:30
2 強化合宿 予定	3 強化合宿 予定	4 強化合宿 予定	5 休み	6 17:50~20:00	7 18:15~19:30	8 8:00~9:40 15:20~17:30

4月3日 移動練習会 (ユルット)

4月4日 移動練習会 (ユルット)

4月9日 休み

5月2日~4日 強化合宿 (予定)

休み中の過ごし方

休み中はなわとび (2重飛び) 100回
連続に毎日チャレンジしてください! コ
ロナには十分に気を付けて行ってくださ
い!

※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。

【4月の目標】

きれいなフォームで長距離練習をする

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