

# 選手コースBグループ練習予定表

7月

日	月	火	水	木	金	土
				7月1日 17:50~20:00	2 18:15~19:30	3 8:00~9:40 15:20~17:30
4 夏季JOC 県予選会	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 夏季A級	12 17:50~20:00	13 18:15~19:30	14 休み	15 17:50~20:00	16 18:15~19:30 東北高校水泳	17 8:00~9:40 15:20~17:30 東北高校水泳
18 長水路練習会 東北高校水泳	19 17:50~20:00	20 18:15~19:30	21 休み	22 8:00~10:00	23 8:00~10:00	24 9:00~10:30 県中学水泳
25 県中学水泳	26 17:50~20:00 バスなし	27 17:50~20:00 バスなし	28 休み	29 17:50~20:00 合同記録会 バスなし	30 17:50~20:00 バスなし	31 13:30~15:00 県選&国予
8月1日 県選手権 国体予選	2 17:50~20:00 バスなし	3 17:50~20:00 バスなし	4 休み	5 17:50~20:00	6 18:15~19:30	7 8:00~9:40 15:20~17:30

7月4日 夏季JOCジュニアオリンピックカップ山形県予選会（寒河江）

7月11日 夏季A級AA級記録会（長井）

7月16日～18日 東北高校水泳大会（秋田）

7月18日 長水路移動練習会（小国／予定）

7月24日～25日 山形県中学校水泳大会（米沢）

7月29日 選手コース合同記録会（長井）

7月31日～8月1日 山形県選手権&国体予選会

※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。

バスなし

※通常の教室がない場合、バスはありません

大会に出場した選手は次の日練習を休んで疲労回復に努めて下さい

## 【7月の目標】

### ベストタイム更新！

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