

選手コースBグループ練習予定表

8月

日	月	火	水	木	金	土
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
8 郡学童	9 8:00~9:40	10 18:15~19:30	11 休み	12 17:50~20:00	13 休み	14 長移練
15 長移練	16 17:50~20:00	17 18:15~19:30	18 休み	19 17:50~20:00	20 18:15~19:30	21 8:00~9:40 15:20~17:30 県学童
22 県学童	23 17:50~20:00	24 18:15~19:30	25 休み	26 17:50~20:00	27 18:15~19:30	28 8:00~9:40 15:20~17:30
29 休み	30 17:50~20:00	31 18:15~19:30	9月1日 休み	2 17:50~20:00	3 18:15~19:30	4 8:00~9:40 15:20~17:30
5 休み	6 17:50~20:00	7 18:15~19:30	8 休み	9 17:50~20:00	10 18:15~19:30	11 8:00~9:40 15:20~17:30
7月31日~8月1日 山形県選手権&国体予選会 8月8日 郡学童水泳大会（長井）				バスなし	※通常の教室がない場合、バスはありません	

8月14日~15日 長水路移動練習会（小国／県学童出場者のみ）

8月21日~22日 県学童（山形）

※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。

【8月の目標】

基本技術と基礎体力の向上

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