

2022年 7月 予定表

Aグループ

6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)
県高校	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20
午前のみ 自主練習可能						
7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)
JO県予選	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20
7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)
A・AA級	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-21:00	18:15-20:30	8:00-10:20 15:10-17:20
7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)
移動練習予定 AMPM	移動練習予定 AM 16:00-18:00	18:15-20:30 東北高校	Rest 東北高校	17:50-21:00 東北高校	中学生大会 前日練習予定 高校生 17:50-19:30	県中学 9:00-10:30
7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)
県中学	17:50-20:00 AB合同	17:50-20:30	Rest	17:50-21:00 合同記録会	17:50-19:30	8:00-10:20
7月31日(日)	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)
県選・国予	17:50-21:00	18:15-20:30	Rest	17:50-20:00	東北中学 18:15-20:00	東北中学 9:00-10:30

- ジャージや道具の購入希望の人は申し出ください。
- **練習時間しっかり確認してください。**
- 練習予定時間は後日変更がある場合があります。
- **ケガ注意！特に体育でのケガ注意です！**

<選手へ>

スタート台に上がった時にやるだけの事はやった！と自信を持って上げられるよう、今やるべきことを考え、精一杯努力しましょう。また外プールでの注意点としてスタート台が火傷するほど熱くなったり、BAで太陽がまぶしい、暑さに慣れてなく、大会中(レース中)に熱中症になるなどが挙げられます。事前の対策等考えて準備しておく事。毎年1名ほど、重要な大会前にケガする選手がいます。注意しても避けられないケガ等はあるとは思いますが、何事もケガの可能性を考えて注意して行動しましょう。

<コロナ感染拡大予防・連絡について>

- ・具合が悪い場合は休む事。その際、医療機関に行く事。
- ・平日18:00以降の休む等の連絡は留守番電話をお願いします。コーチの携帯でもOKです。
- ・緊急の連絡は金田コーチの携帯に連絡する事。金曜日は伊藤コーチにする事。
- ・基本的に連絡は保護者ではなく自分でするようにしてください。

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。

A 逞真・夏季・雪花・樺音・宝・さくら・大雅・堇伶 A 佑実・凜・心花・陽 計12名
 金田コーチ 携帯 :090-7323-4966 長井SCメールアドレス:y_nagai_sc@yahoo.co.jp
 伊藤コーチ 携帯 :090-9530-7083

大会・記録会予定

7月19日(火)～21日 東北高校in盛岡
 7月31日(日) 県選手権&国予 in米沢
 8月5日(金)～7日 東北中学in盛岡