

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 18:15~19:30	2 8:00~9:40
3 夏季JOC	4 17:50~20:00	5 18:15~19:30	6 休み	7 17:50~20:00	8 18:15~19:30	9 8:00~9:40
10 A級AA級	11 17:50~20:00	12 18:15~19:30	13 休み	14 17:50~20:00	15 18:15~19:30	16 8:00~9:40 15:10~17:20
17 長水路移動 練習会	18 長水路移動 練習会 16:00~18:00	19 18:15~19:30 東北高校	20 休み 東北高	21 17:50~20:00 東北高校	22 17:50~19:30	23 9:00~10:30 県中学校
24 県中学校	25 17:50~20:00 AB合同練習	26 17:50~20:00	27 休み	28 合同記録会	29 17:50~19:30	30 8:00~9:40
31 県選手権 国体予選	1 17:50~20:00	2 18:15~19:30	3 休み	4 17:50~20:00	5 18:15~20:00 東北中学	6 9:00~10:30 東北中学

7月3日 夏季JOCジュニアオリンピックカップ県予選会（寒河江）

7月10日 夏季A級AA級記録会（長井）

7月17日 長水路移動練習会（小国）／午前午後

7月18日 長水路移動練習会（小国）／午前

7月19日~21日 東北高等学校水泳大会（盛岡市）

7月23日~24日 県中学校水泳大会（山形）

7月28日 選手コース合同記録会（長井）

7月30日~31日 県選手権・国体予選会（米沢）

8月5日~7日 東北中学校水泳大会（盛岡市） 8月7日 郡学童水泳大会（長井）

※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。

【7月の目標】

体調を整えて全力が出せるように

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。

○ 体調が良くない場合（平熱より高い発熱・風邪の症状・下痢・腹痛・倦怠感など）練習を休み病院で受診してください！

○ ワクチンを接種した日は必ず休むようにしてください。次の日以降も、腕に違和感があったり体調が良くないときは休んでください。

○ 休む場合の連絡は月・木曜18時、火・金曜18時30分まで、土曜朝は留守番電話をお願いします。留守番電話には「氏名・コース・休む理由」をいれてください。急用の場合は伊藤の携帯番号までおかけください。(プラザではなく長井スイミングセンターへお電話下さい)

長井スイミングセンター TEL 0238-88-1632

伊藤の携帯番号 090-9530-7083