

# 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	2	3	4	5	6
	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00 AB合同(伊)	18:15~20:00 AB合同(伊) 東北中学	9:00~10:30 AB合同(伊) 東北中学
7	8	9	10	11	12	13
郡学童 水泳大会	17:50~20:00 AB合同(伊)	18:15~20:00 AB合同(伊)	休み	10:00~12:00 AB合同(伊)	17:50~20:00 AB合同(金)	休み
14	15	16	17	18	19	20
長水路移動 練習会	9:00~11:00 AB合同(金)	17:50~20:00 AB合同(金)	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20
21	22	23	24	25	26	27
県学童選抜 水泳大会	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20
28	29	30	31	9月1日	2	3
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20
4	5	6	7	8	9	10
休み	17:50~20:00	18:15~19:30	休み	17:50~20:00	18:15~19:30	8:00~9:40 15:10~17:20

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）

8月14日 長水路移動練習会（小国／小学生）

8月21日 県学童選抜水泳記録会（山形市）

※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】

**小学生は郡学童・県学童頑張る！中学・高校生は新人大会でベストを出す準備**

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