

第19回 東京ブロック特習クラス合同記録会 スケジュール

大会当日のスケジュールをご連絡させていただきます。
当日までに体調を整えて、ベストタイムを出せるよう頑張ってください。

会場	イトマンスイミングスクール上石神井校 東京都練馬区上石神井2-13-12
集合	13:50までに上石神井校へ集合して下さい。 (入場前に出欠を取ります駐輪所に集合をして下さい。 自動ドア前(玄関)には集合しないようお願い致します。)
開場	14:00(富士見台校出場者)
保護者入場	15:00
ウォーミングアップ	14:00(富士見台校・上石神井校)～14:30 出場者が多いため、当初の予定時間が変更となりました。ご了承下さい。
開会式	15:15
競技開始	15:30
競技終了	17:55(予定)
持ち物	水着・ゴーグル・水泳帽子・Tシャツ・ジャージ・短パン・タオル・飲み物
服装	動きやすい服装

● 当日の流れ

上石神井校へ13:50に集合して下さい。



集合後コーチと一緒にプールに入場。



水着に着替えプールサイドへ。ゴーグル、キャップを忘れずに。



30分程度練習(ウォーミングアップ)をします。
練習するレーンは当日ご連絡を致します。



練習終了後はレースまでプールサイドの待機場所で応援して下さい。



出場するレースが近くなったら、召集場所へ集まります。



召集所で名前が呼ばれたら大きな声で返事をして、並びましょう。



いざレース！！



終了したら、待機場所に戻って応援をしましょう！！



全競技終了後に解散となります。

自己ベスト記録を目指そう！！

リレー出場者一覧表

トリムリレー (25mクロールを泳ぎ指定されたタイムで泳ぎ最も近いチームが優勝)
富士見台は6レーンで泳ぎます。

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| ① 松本 幌平 | ② 阿部撫宇也 | ③ 岡田 暁 | ④ 安達 世真 |
| ⑤ 日野 絹香 | ⑥ 佐々木姫彩 | ⑦ 松井 夕波 | ⑧ 服部季蘭々 |

ムカデ競争 (5mラインから10名が前の人のお尻に捕まる形で並び、スタートします。プールサイドの反対までたどり着いたら、逆を向き最後尾になっていた生徒が先頭になる形で戻ります。往復を最も速くゴールしたチームが勝ちになります。)

富士見台は5レーンで泳ぎます。

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| ① 白石 大晟 | ② 熊谷 柊哉 | ③ 石毛 隼人 | ④ 佐藤 輝直 |
| ⑤ 山本 皓太 | ⑥ 白石 夏帆 | ⑦ 望月 俐昊 | ⑧ 新井 菜月 |
| ⑨ 高橋 実苗 | ⑩ 山本 紗楽 | | |

- ※ 全競技終了後に解散とさせていただきます。
別紙にタイムテーブルを付けさせて頂きましたのでご確認ください。
- ※ ご不明な点がございましたら、クラス担当コーチまでお尋ね下さい。
また、当日の対応は天沼(引率)へお問い合わせ下さい。
- ※ 欠席をされる場合は前日(PM6:00)までに当スクールまでご連絡下さい。
当日欠席される場合は緊急連絡先までご連絡下さい。
- ※ レース前に昼食をたくさん食べてしまうと苦しくなってしまうので、軽食をおすすめ致します。
例:エネルギーゼリー、カロリーメイト、おにぎり(海苔無し)等
- ※ リレーに出場される方は、別紙の一覧表をご確認ください。
(当日の出欠状況において変更する場合もございますのでご了承下さい。)
- ※ 観覧は各校で区切られておりますので保護者の方は席を譲り合って
観覧して頂く様、お願い致します。
- ※ 上石神井校の駐車場はご利用が出来ません！
会場へいらっしゃる際は自転車・もしくは公共の交通機関をご利用下さい。

当日 緊急連絡先(天沼) 080-1072-3896

