

第14回オホーツクスプリント水泳競技大会のお知らせ

期日 2024年10月06日(日) ※10月5日(土)に移動・前泊

場所 プール: オホーツク健康プールステア TEL 0158-23-9400 〒094-0023 紋別市元紋別11-5
ホテル: ホテルオホーツクパレス紋別 TEL 0158-26-3600 〒094-0005 紋別市幸町5丁目1-35

27日(土)行動予定

7:00～8:30	朝練(宮の森)	※遅れる場合、引率コーチに必ずご連絡をください。 また集合時間に来ていない場合確認の為、連絡 させて頂く場合があります。
12:45	集合(〃)	
12:55	宮の森出発(〃)	
17:30	オホーツク到着(予定)～夕食	
21:00	消灯・就寝(荷物はまとめておく)	
21時以降は部屋から出るのは禁止です。発覚した場合は出場停止といたします。		

28日(日)行動予定

5:45	起床(ストレッチ)	※前回の遠征時、朝食後に忘れ物があった為に部 屋に戻り出発が遅れたため、アップ開始に間に 合わないことがありました。 チーム全体に影響が出るため注意してください。
6:00	朝食(荷物をすべて持って集合)※ロビーに整頓して置く	
6:40	出発	
7:10～8:10	ウォーミングアップ	
8:10～9:00	スタート練習	
9:10	開始式	
9:30	競技開始	
15:20	競技終了(予定)	
15:30	表彰式・終了式(予定)	
16:00	オホーツク出発	
21:00	宮の森到着(予定)	

持ち物 試合関係: 水着(レース用、アップ用必要枚数)、キャップ、ゴーグル(予備持参)、
タオル類(セームタオル等)。

宿泊関係: 1泊分(服装は基本指定ジャージ)

- 注意事項 ①試合会場ではコーチの指示に従うこと。
②貴重品は各自で責任をもって保管すること。
③遊び道具、ゲームなどは禁止です。
④持ち物などには必ず名前を記入しておくこと。
⑤体調が悪くなった場合はすぐにコーチに申し出ること。
⑥自分の競技が無い時は控え場所で他の人のレースを見ること。身の回りのことは自分で行うこと。
⑦レース前後にはコーチの指示を受けること。
⑧競技会においてジャージ、キャップ、水着、Tシャツは指定のものを着用すること。
⑨各自目標をしっかり持って泳ぎ切ること。
⑩当日棄権、遅刻などの緊急連絡は、必ず早川もしくは伊藤迄連絡すること。
引率: 早川コーチ(090-8906-8196)

伊藤コーチ(070-1616-0293)

その他 ①往復は全員バス乗車ですが、復路で保護者と移動・引き取りをする場合は
事前にコーチにご連絡ください。

②集団行動になりますので時間に送れないようにお願いします。

③宮の森到着が近くなったら選手に連絡させます。

④バスは環状通からの出発・到着です。

⑤乗り物酔いを起こしやすい人は事前に薬の服用などの対策をしておいてください。

⑥27日の夜に補食の買い出し、28日の夕食はバスで摂るので必要分費用をもってください。

事前に持参しても構いません。

※無観客試合となっております。ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。

※その他不明な点は担当コーチまでお問合せ下さい。  イマインスクール 宮の森校

第14回オホーツクスプリント

水泳競技大会 YouTube 配信します

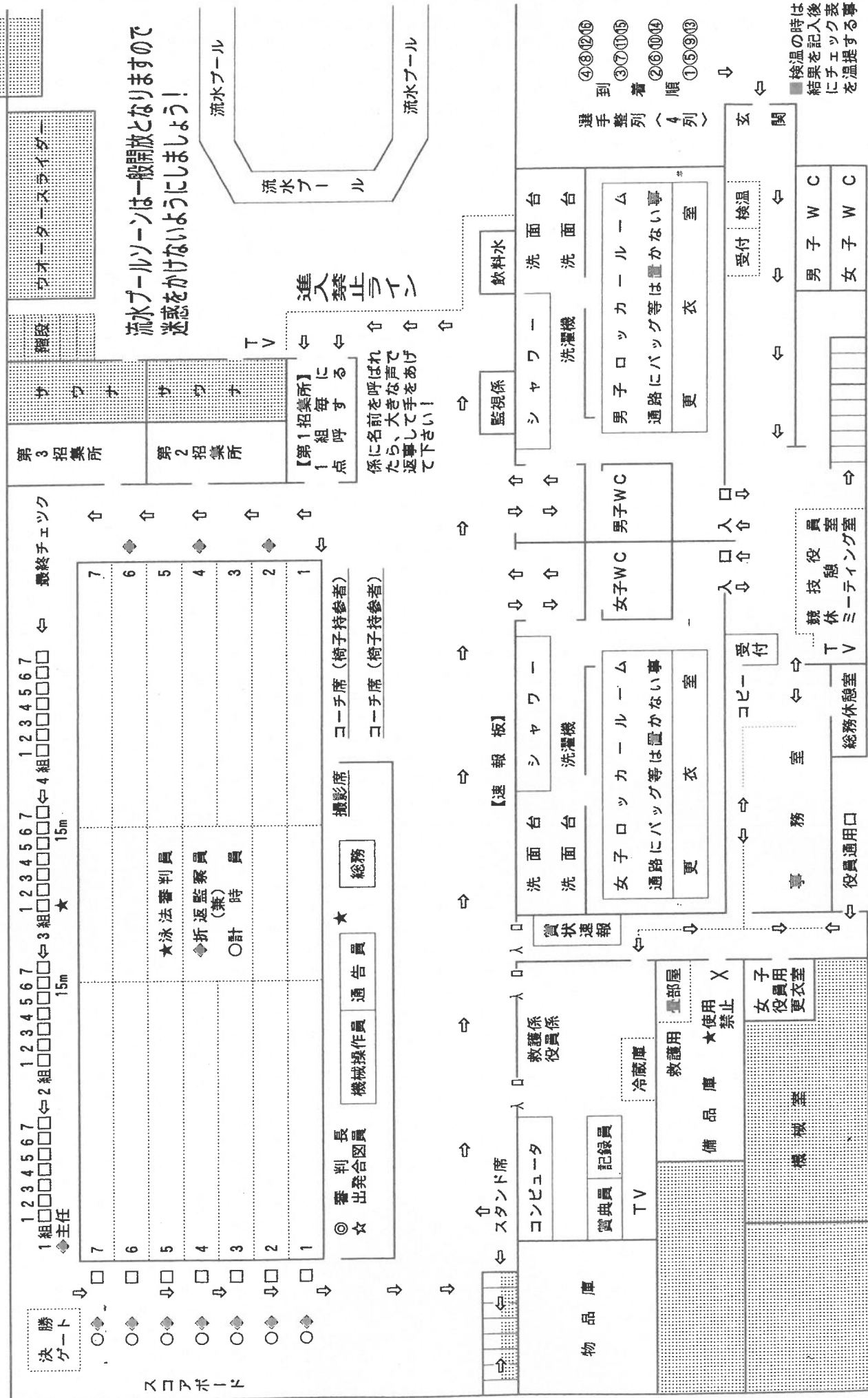
令和6年10月6日(日) 9:10～から配信予定となっております。

<https://youtube.com/live/pxIXW9zcSEo>

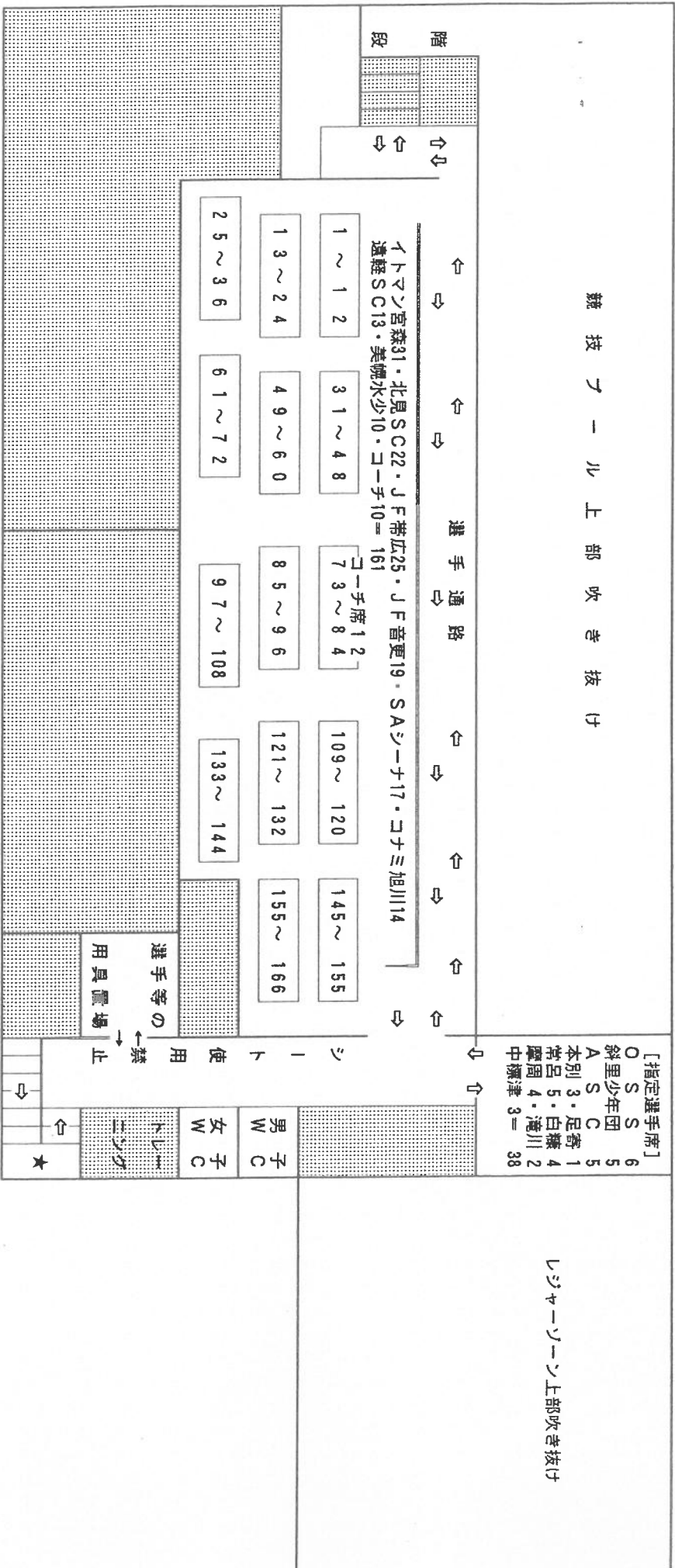
※下記 QR コードからもアクセスできます。



外オールド



アリーナ見取図【2階】



- 選手通路での立見は、後ろの席の妨げになるので禁止します。
- フールシート等の使用は禁止です。
- 1フロアや2F階段・通路等のシート等による専有は禁止です。
- 送迎車内での休憩を含めて、体調維持に努めて下さい。