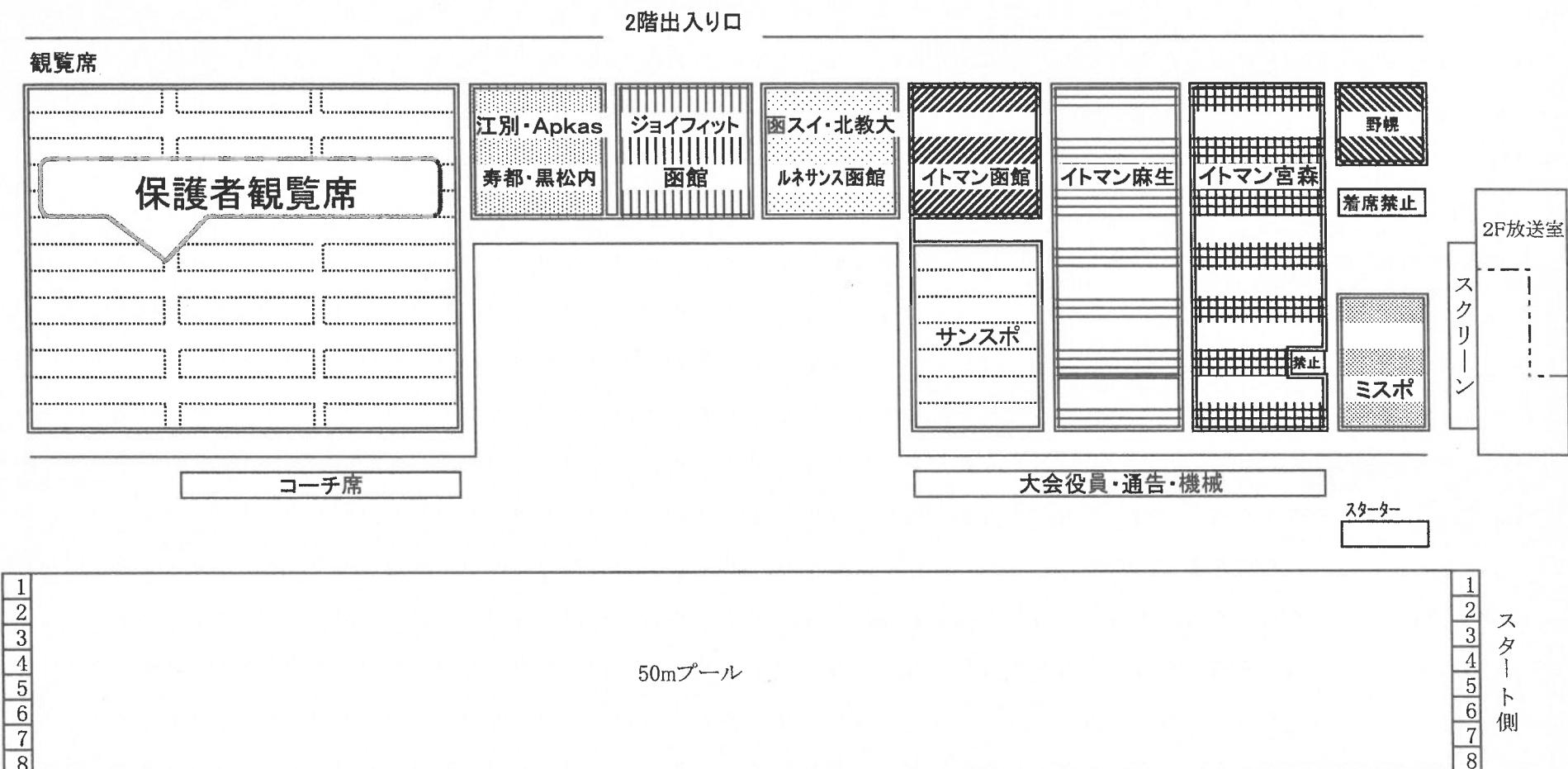


第95回道南選手権水泳競技大会についてのお知らせ

期会 ホ テ ル 遠 征 に 関 し て	日 : 2024年12月1日(日) 場 : 函館市民プール 50M×8コース 函館市千代台町22-25 TEL0138-52-7452 テ ル : イマジンホテル&リゾート函館 函館市湯川町3丁目1-17 TEL0138-57-9161																																							
	<p>【11月30日の行動】</p> <table><tr><td>7:00</td><td>宮の森校集合</td><td>※遅れる場合は引率コーチに必ずご連絡下さい。また集合時間に来ていない場合確認の為、連絡させていただく場合があります。</td></tr><tr><td>7:10</td><td>宮の森校出発</td><td>※昼食はバスで摂りますので準備してください。途中で買い物に行くことはありません。</td></tr><tr><td>12:30</td><td>到着予定(函館市民プール)</td><td></td></tr><tr><td>13:00~15:00</td><td>会場アップ(函館市民プール)</td><td></td></tr><tr><td>15:30</td><td>出発(函館市民プール)</td><td></td></tr><tr><td>16:00</td><td>到着(イマジンホテル&リゾート函館)</td><td></td></tr><tr><td>16:30</td><td>買い物出し(捕食)</td><td>※お菓子の購入はNG!</td></tr><tr><td>18:00</td><td>夕食</td><td></td></tr><tr><td>21:00</td><td>消灯・就寝</td><td></td></tr></table> <p>※部屋の出入りは禁止です。発覚した場合は出場停止と致します。</p>	7:00	宮の森校集合	※遅れる場合は引率コーチに必ずご連絡下さい。また集合時間に来ていない場合確認の為、連絡させていただく場合があります。	7:10	宮の森校出発	※昼食はバスで摂りますので準備してください。途中で買い物に行くことはありません。	12:30	到着予定(函館市民プール)		13:00~15:00	会場アップ(函館市民プール)		15:30	出発(函館市民プール)		16:00	到着(イマジンホテル&リゾート函館)		16:30	買い物出し(捕食)	※お菓子の購入はNG!	18:00	夕食		21:00	消灯・就寝													
7:00	宮の森校集合	※遅れる場合は引率コーチに必ずご連絡下さい。また集合時間に来ていない場合確認の為、連絡させていただく場合があります。																																						
7:10	宮の森校出発	※昼食はバスで摂りますので準備してください。途中で買い物に行くことはありません。																																						
12:30	到着予定(函館市民プール)																																							
13:00~15:00	会場アップ(函館市民プール)																																							
15:30	出発(函館市民プール)																																							
16:00	到着(イマジンホテル&リゾート函館)																																							
16:30	買い物出し(捕食)	※お菓子の購入はNG!																																						
18:00	夕食																																							
21:00	消灯・就寝																																							
	<p>【12月1日の行動】</p> <table><tr><td>6:00</td><td>起床(ストレッチ)</td><td></td></tr><tr><td>6:30</td><td>朝食(荷物を全て持つて集合)</td><td>※ロビーに整頓して置く。</td></tr><tr><td>7:15</td><td>ホテル出発</td><td></td></tr><tr><td>7:50</td><td>選手・コーチ入館</td><td></td></tr><tr><td>8:00</td><td>保護者入館</td><td></td></tr><tr><td>8:00~9:05</td><td>W-UP</td><td>※サブプール(25m)は飛び込み禁止です。8:00~競技終了まで</td></tr><tr><td></td><td>※8:25~9:05スタート練習</td><td>8:45~9:05公式スタート練習</td></tr><tr><td></td><td>※ペースレーン8:00~9:051レーン</td><td>5.6.7.8レーンスタート側からの一方通行</td></tr><tr><td>9:20</td><td>開会式</td><td></td></tr><tr><td>9:30</td><td>競技開始</td><td></td></tr><tr><td>14:03</td><td>競技終了(予定)</td><td></td></tr><tr><td>14:30</td><td>函館市民プール出発(予定)</td><td></td></tr><tr><td>20:00</td><td>宮の森校到着(予定)</td><td></td></tr></table>	6:00	起床(ストレッチ)		6:30	朝食(荷物を全て持つて集合)	※ロビーに整頓して置く。	7:15	ホテル出発		7:50	選手・コーチ入館		8:00	保護者入館		8:00~9:05	W-UP	※サブプール(25m)は飛び込み禁止です。8:00~競技終了まで		※8:25~9:05スタート練習	8:45~9:05公式スタート練習		※ペースレーン8:00~9:051レーン	5.6.7.8レーンスタート側からの一方通行	9:20	開会式		9:30	競技開始		14:03	競技終了(予定)		14:30	函館市民プール出発(予定)		20:00	宮の森校到着(予定)	
6:00	起床(ストレッチ)																																							
6:30	朝食(荷物を全て持つて集合)	※ロビーに整頓して置く。																																						
7:15	ホテル出発																																							
7:50	選手・コーチ入館																																							
8:00	保護者入館																																							
8:00~9:05	W-UP	※サブプール(25m)は飛び込み禁止です。8:00~競技終了まで																																						
	※8:25~9:05スタート練習	8:45~9:05公式スタート練習																																						
	※ペースレーン8:00~9:051レーン	5.6.7.8レーンスタート側からの一方通行																																						
9:20	開会式																																							
9:30	競技開始																																							
14:03	競技終了(予定)																																							
14:30	函館市民プール出発(予定)																																							
20:00	宮の森校到着(予定)																																							
レースについて	競技は男女別、年齢区分別、個人種目別、タイムレース決勝。各種目、各年齢区分ごとに3位迄賞状授与。 選手は招集番号に注意し、遅れないように集合場所に集まつて下さい。(20分前) 自分のレースが無い場合は、他のレースを観るか仲間を応援しましょう。																																							
持ち物について	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)、ストレッチマット 宿泊関係:1泊分(服装は基本指定ジャージ)																																							
待機場所について	スペースの使い方・私物管理・ゴミの管理(各自持ち帰り)を徹底して下さい。																																							
プログラム管理	アップ終了後、待機場所で配布。プログラムは選手各自で管理すること。																																							
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。※忘れ物には十分注意をして下さい。 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と持って泳ぎ切ること。 ⑩当日棄権、遅刻などの緊急連絡は、必ず引率コーチ迄連絡すること。 競技役員: 熊谷コーチ(090-6442-6869) 引率: 早川コーチ(090-8906-8196) 伊藤コーチ(070-1616-0293) ⑪遠征中はお菓子などは持つてこないでください。禁止です。																																							
その他	⑫体調が悪い場合は参加できません。また、遠征中体調が悪くなった場合、現地まで保護者の方に迎えに来て頂きます。 ⑬往復は全員バス乗車ですが、都合で保護者と移動・引き取りをする場合は事前にコーチにご連絡下さい。 ⑭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。 ⑮宮の森到着が近くなったら選手に連絡させます。 ⑯バスは環状通からの出発・到着です。 ⑰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。 ⑱30日に補食の買い物出し、1日の夕食はバスで摂るので必要分費用をもってきてください。 捕食は事前に持参しても構いません。 ⑲入館は選手入館後の8:00となります。 <u>撮影許可証を申請された方は事前にお渡しましたので、無くさず保管ください。</u> <u>当日見える所に装着願います。(再発行はできません)</u> 館内図は宮の森校HPに掲示しております。 競技会場の駐車場利用に関しては公園内または近隣の有料駐車場をご利用下さい。 帰札時間は宮の森校に 20:00頃 の到着を予定しておりますので宜しくお願い致します。																																							
前日練習について	⑳前日アップの際利用料がかかるのでお釣りのないように準備して下さい。 ※高校生240円 小・中学生120円かかります。 11月29日(金)までに担当コーチにお支払い下さい。 尚、領収書の発行はできません。 ※ 何かご不明な点があれば担当コーチ迄ご連絡下さい。																																							

保護者観覧席及び選手待機席(50m2階観覧席)



第95回道南選手権水泳競技大会

会場：函館市民プール(50m)

期日：2024年12月1日(日)

競 技 順 序

12月1日(日曜日) 【 第1日 】

レース間隔： 50秒(背泳ぎ・MR+10秒 リレー+ 25秒)

1 女子	400m	自由形	T 決勝	1組	09:20	2種目	
2 男子	400m	自由形	T 決勝	1組	〃	2種目	
3 女子	400m	個人メドレー	T 決勝	1組	09:26	1種目	
4 男子	400m	個人メドレー	T 決勝	1組	〃	7種目	
5 女子	50m	自由形	T 決勝	11組	09:32	83種目	
6 男子	50m	自由形	T 決勝	10組	09:48	73種目	
7 女子	50m	平泳ぎ	T 決勝	3組	10:02	22種目	
8 男子	50m	平泳ぎ	T 決勝	3組	10:07	17種目	
9 女子	50m	バタフライ	T 決勝	3組	10:12	22種目	
10 男子	50m	バタフライ	T 決勝	2組	10:17	14種目	
11 女子	50m	背泳ぎ	T 決勝	4組	10:20	26種目	
12 男子	50m	背泳ぎ	T 決勝	3組	10:27	22種目	
13 女子	200m	自由形	T 決勝	3組	10:32	18種目	
14 男子	200m	自由形	T 決勝	2組	10:42	13種目	
15 女子	200m	平泳ぎ	T 決勝	1組	10:49	2種目	
16 男子	200m	平泳ぎ	T 決勝	1組	〃	5種目	
17 女子	200m	バタフライ	T 決勝	1組	10:53	1種目	
18 男子	200m	バタフライ	T 決勝	1組	〃	4種目	
19 女子	200m	背泳ぎ	T 決勝	1組	10:56	5種目	
20 男子	200m	背泳ぎ	T 決勝	2組	11:01	10種目	
	休憩	5分00秒					
21 女子	4x 50m	メドレーリレー	T 決勝	1組	11:13	2種目	
22 男子	4x 50m	メドレーリレー	T 決勝	1組	〃	1種目	
	休憩	53分00秒					
23 女子	800m	自由形	無差別	T 決勝	1組	12:10	1種目
24 男子	1500m	自由形	無差別	T 決勝	1組	〃	1種目
25 女子	200m	個人メドレー		T 決勝	4組	12:28	27種目
26 男子	200m	個人メドレー		T 決勝	3組	12:45	17種目
27 女子	100m	自由形		T 決勝	4組	12:57	32種目
28 男子	100m	自由形		T 決勝	5組	13:05	40種目
29 女子	100m	平泳ぎ		T 決勝	2組	13:15	16種目
30 男子	100m	平泳ぎ		T 決勝	3組	13:21	21種目
31 女子	100m	バタフライ		T 決勝	2組	13:28	12種目
32 男子	100m	バタフライ		T 決勝	1組	13:32	8種目
33 女子	100m	背泳ぎ		T 決勝	3組	13:34	17種目
34 男子	100m	背泳ぎ		T 決勝	3組	13:42	20種目
	休憩	5分00秒					

第95回道南選手権水泳競技大会

会場：函館市民プール(50m)

期日：2024年12月1日(日)

競技順序

12月1日(日曜日) 【 第1日 】

35 女子 4x 50m フリーリレー	T 決勝	1組	13:54	3種目
36 男子 4x 50m フリーリレー	T 決勝	1組	〃	2種目
37 混合 4x 50m フリーリレー	T 決勝	1組	〃	1種目
38 男子 4x100m フリーリレー	T 決勝	1組	13:58	1種目
競技終了予定				14:03