

第94回道南選手権水泳競技大会のお知らせ

期日 2023年12月3日(日) ※12月2日(土)に移動・前泊

場所 プール: 函館市民プール TEL 0138-52-7452 〒040-0013 函館市千代台町22-25
 ホテル: イマジンホテル&リゾート函館 TEL 0138-57-9161 函館市湯川町3丁目1-17

2日(土)行動予定

8:15	集合(宮の森)	※遅れる場合は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。
8:30	出発(〃)	
※昼食はバスで摂りますので準備してください		
途中で買いに行くことはありませんのでご注意ください。		
13:30	到着(函館市民プール)	
14:00~16:00	会場アップ(〃)	
※14:00~15:30熊谷クラス 14:30~16:00早川・原クラス		
16:30	出発(〃)	
17:00	到着(ホテル)	
17:45	夕食	
21:00	消灯・就寝	
※部屋の出入りは禁止です。発覚した場合は出場停止いたします。		

3日(日)行動予定

6:00	起床(ストレッチ)	※過去の遠征時、朝食後に忘れ物があった為部屋に戻り出発が遅れたためアップ開始間に合わないことがありました。チーム全体に影響が出ますので注意してください。 オホーツクスプリントにもありました。バスの使用料金が上がりますので注意してください。 忘れ物の問い合わせは会場とホテルにしないで下さい。
6:30	朝食(荷物をすべて持って集合)※ロビーに整頓して置く	
7:15	出発	
7:50	選手・コーチ入館	
8:00	保護者等入館	
8:00~9:10	W-up(1レーンはベースレーン)	
8:25~9:10	スタート練習	
8:45~9:10	公式スタート練習	
9:10	開会式	
9:20	競技開始	
14:19	競技終了(予定)	
15:00	函館出発(予定)	
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)、ある人はストレッチマット
 宿泊関係:1泊分(服装は基本指定ジャージ)

- 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、ゲームなどは持ってこないでください。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、必ず早川もしくは原迄連絡すること。
 役員:熊谷コーチ(090-6442-6869)
 引率:早川コーチ(090-8906-8196) 原コーチ(090-6269-4234)
 - ⑪遠征中はお菓子などは持ってこないでください。禁止です。

競技順序・タイムテーブル

1	女子	400m自由形	1組	09:20
2	男子		1組	09:26
3	女子		1組	09:31
4	男子	個人メドレー	1組	〃
5	女子	50m自由形	14組	09:37
6	男子		10組	09:57
7	女子	50m平泳ぎ	5組	10:11
8	男子		3組	10:20
9	男子	50mバタフライ	4組	10:25
10	女子		2組	10:31
11	女子	50m背泳ぎ	3組	10:33
12	男子		5組	10:39
13	女子	200m自由形	2組	10:47
14	男子		2組	10:54
15	女子	200m平泳ぎ	1組	11:01
16	男子		1組	11:05
17	女子	200mバタフライ	1組	11:08
18	男子		1組	11:12
19	女子	200m背泳ぎ	1組	11:15
20	男子		2組	11:19
21	女子	4×50mMR	1組	11:26

22	男子	4×50mMR	1組	11:26
23	混合	4×50mMR	1組	〃
昼休憩				
24	男子	1500m自由形	1組	12:20
25	女子	200m	5組	12:39
26	男子	個人メドレー	3組	12:59
27	女子	100m自由形	6組	13:11
28	男子		6組	13:24
29	女子	100m平泳ぎ	3組	13:36
30	男子		2組	13:43
31	女子	100mバタフライ	2組	13:47
32	男子	バタフライ	2組	13:52
33	女子	100m背泳ぎ	2組	13:56
34	男子		3組	14:01
35	女子	4×50mFR	1組	14:07
36	男子		1組	14:11
37	混合	4×50mFR	1組	〃
38	女子	4×100mFR	1組	14:15
39	男子		1組	〃

- 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。
 - ⑥2日の夜に補食の買い出しをするので必要分費用をもってきてください。事前に持参しても構いません。
 - ⑦大会終了後会場を出てマックスバリュ(石川店)へ寄って3日夕食の買い出しをします。

⑧前日アップの際利用料がかかるのでお釣りの無いように準備してください。
 ※高校生240円 小・中学生120円かかります
 ⑨大会当日の昼食はお弁当を用意しますので、注文した方は⑧と合わせてバス出発時に男子は原コーチ、女子は早川コーチに渡してください。 ※領収書の発行はできません。
 ※お弁当代は700円徴収いたします。
 ※アレルギーの方は自分で準備してください。
 ※封筒に名前、弁当代**円、利用料**円、合計**円と記入し、お釣りの無いようにしてください。

お知らせ 到着後男子のルームキーは原コーチから女子のルームキーは早川コーチから渡します。
 今回、不要な部屋の移動はできませんのでルームナンバーは発表しません。
 自分のルームナンバーは鍵で確認して下さい。
 夕食後は必ず19:30迄にお風呂を済ませてください。
 ※保護者と電話していたので入るのが遅れました。テレビを見ていたら入るのが遅れました。
 スマホをいじっていたら入るのが遅れました等は無しです。
 また、換気の為就寝時の見回りはお風呂の時以外は鍵はかけずにフックを掛けたままとなります。
 お風呂のあとは直ちにフックをかけた状態に戻してください。
 最高のレース結果を出す為20:30以降はスマホを使用しないようにしましょう。

現地で体調不良になった場合(特に発熱)は保護者に迎えに来てもらいますので宜しくお願いいたします。

※その他不明な点は担当コーチまでお問合せ下さい。