

第93回道南選手権水泳競技大会のお知らせ

期日 2022年12月4日(日) ※12月3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: (女子)ホテルリソル函館 TEL 0138-23-9269 〒040-0063 函館市若松町6-3
 (男子)フォーポイントバイシュラン函館 TEL 0138-22-0111 〒040-0063
 函館市若松町14-10
 ※食事は全員でリソル函館で摂ります。

☆ 3回目の接種証明書又はPCR検査又は抗原検査のコピーがある方は身分証明書と一緒に集合時に提出してください。詳細はHP「選手の活動日記」にて確認してください。

3日(土)行動予定

9:40	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。
9:50	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。		
14:30	到着(函館市民プール)	
※到着後アップ		
16:30	出発()	
17:00	到着(ホテル)	
18:00	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といたします。		

4日(日)行動予定

6:00	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	
8:00~9:10	W-up (1レーンはペースレーン)	
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	
14:38	競技終了(予定)	
15:00	函館出発(予定)	
19:30	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、必ず早川迄連絡すること。
引率: 早川コーチ (090-8906-8196)
 - 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。

- 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。
 - ⑥ 3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。
※大会終了後会場を出てコンビニへ寄って4日軽食の買い出しをします。
 - ⑦ 遠征費用については後日連絡させていただきます。

- お知らせ
- 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ていますので、希望する方は⑧と合わせて11月30日(水)までにまとめて担当コーチに渡してください。
※お弁当代は800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**円と記入してください。

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迄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。

団体行動ですので以下のご協力をお願い致します。
 ワクチン接種証明書は3回目のみ使用できます。2回目は使用出来ませんので、3回目を接種していない人はレース3日以内のPCR検査もしくは薬局等で行っている抗原検査を予約し検査を行い陰性を記載した証明書もしくは検査結果通知書のコピーを身分証明書のコピーと一緒に担当コーチに提出してください。
 身分証明書のコピーのみの提出は不要です。
 今回の遠征を希望する方はチーム方針にご協力ください。

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。