

神奈川ブロック 合同チャレンジ記録会

| | |
|-------|-------------------|
| 期日 | 2023年3月31日(金) |
| 会場 | イトマンスイミングスクール永田台校 |
| 集合 | 14:50 (多摩校) |
| 出発 | 15:00 (多摩校) |
| 入場 | 16:10 |
| W-up | 16:15 ~ 16:40 |
| 競技時間 | 17:00 ~ 18:59 |
| チャレンジ | 19:10 ~ |
| 到着 | 21:00 (予定) |

※ 棄権をする場合は、集合時間までに寺崎までご連絡を宜しくお願いします。
※ コロナ感染対策にご協力ください。(バス内・会場内ではマスク着用)

持ち物

イトマソングジャーズ(持っていない人は濡れてもよい服装)
イトマソソシヤツ・水着(W-UP用・競技用数枚)・スィムキャップ
セーム・タオル・着替え・水分補給・栄養補助食品
アルコールスプレー 【携帯用】
※ ゴミは持ち帰りましょう。
※ 忘れ物が増えています。帰る前に持ち物を確認してください。
※ 持ち物には所属と姉妹を記入してください。

その他

- ① 保護者の観覧はできません。予めご了承ください。
- ② 全競技終了後、スクールバスにて多摩校に向かいます。終了時間が遅いので、必要に応じて軽食等ご準備下さい。
- ③ **20:00頃イトマソ永田台校を出发予定です。**
競技進行により出発時間が変更になります。
- ④ おかし・スナック菓子類の持ち込み及び交換を禁止します。持ち込んだ選手に関しては没収及び出場停止に致します。補助食品【スポーツドリンク・ウイダーインゼリー・カロリーメイト等】は持ち込み可能です。更衣室で栄養補給をして下さい。会場校に迷惑が掛からないようにゴミ・食べ残しは必ず持ち帰りましょう。
- ⑤ 将来のトップアスリートを目指す育成段階として栄養補給のトレーニング兼ねています。幼少から習慣づけることにより、自然と栄養に関する知識が増えます。ご理解とご協力をお願いします。
- ⑥ ご不明な点がございましたら、寺崎まで声をお掛けください。