

2018年度 東京都夏季強化練習会(通い練習)追加要項

- 【主催】 公益財団法人東京都水泳協会
- 【期 日】 平成30年 7月29日(日)～31日(火)
- 【練習場所】 東京辰巳国際水泳場 メインプール
- 【入館時間】 7月29日(日) 6:45～
7月30日(月) 7:00～
7月31日(火) 7:00～
*** 上記の時間より、警備員室入口より入館可能**
- 【練習】 所属練習
- 【練習時間】 7月29日(日)
午前 7:00 - 9:00
午後 16:30 - 19:00
*** 都民大会実施の為、上記練習時間のみ利用となります**
- 7月30日(月)・31日(火)
午前1 8:00 - 10:00
午前2 10:00 - 12:00
午後1 15:00 - 17:00
午後2 17:00 - 19:00
- 【練習レーン】 練習レーンシートをご確認ください。各クラブ、譲り合いながらご利用ください。
- 【控え場所】 7月29日(日) コーチ : 未定 選手 : トレーニングルーム
7月30日(月) コーチ : 大会関係者 選手 : 第1.2会議室 + トレーニングルーム
7月31日(火) コーチ : 大会関係者 選手 : 第1.2会議室 + トレーニングルーム
- 【その他】 注意事項、練習レーンの確認をお願いいたします。

2018年度 7月東京都夏季強化練習会(通い) 日程表

		7月29日(日)										7月30日(月)										7月31日(火)											
プール		メインプール										メインプール										メインプール										プール	
レーン数		10										10										10										レーン数	
時間		7:00-19:00										7:00-19:00										7:00-19:00										時間	
会議室		トレーニングルーム										1・2・関係・トレーニングルーム										1・2・関係・トレーニングルーム										会議室	
7時00分		6:45入場										7:00入場										7:00入場										7時00分	
7時30分		07:00-09:00 29-1										08:00-10:00 30-1										08:00-10:00 31-1										7時30分	
8時00分		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8時00分	
8時30分		三菱養和田無A&A		日大豊山中高			藤村SS		イ・東伏見	メガロス葛飾	J S B	日大豊山中高					田無A&A	セ・成城	セ・府中	日大豊山中高			メガロス葛飾		T I	田無A&A	セ・成城	セ・府中	8時30分				
9時00分		14		14		20		20		20		9	9	7	2	20					2	3	3	20			7		3	2	3	9時00分	
9時30分																																9時30分	
10時00分																																10時00分	
10時30分																																10時30分	
11時00分																																11時00分	
11時30分																																11時30分	
12時00分																																12時00分	
12時30分																																12時30分	
13時00分		黄色のチーム		辰巳事務所で受付して鍵をもらい、会議室を開ける…午前中の鍵管理責任者								黄色のチーム		辰巳事務所で受付して鍵をもらい、会議室を開ける…午前中の鍵管理責任者								黄色のチーム		辰巳事務所で受付して鍵をもらい、会議室を開ける…午前中の鍵管理責任者								13時00分	
13時30分																																13時30分	
14時00分																																14時00分	
14時30分																																14時30分	

2018年度 7月東京都夏季強化練習会(通い) 日程表

		7月29日(日)										7月30日(月)										7月31日(火)											
プール		メインプール										メインプール										メインプール										プール	
レーン数		10										10										10										レーン数	
時間		7:00-19:00										7:00-19:00										7:00-19:00										時間	
会議室		トレーニングルーム										1・2・関係・トレーニングルーム										1・2・関係・トレーニングルーム										会議室	
15時00分																																15時00分	
15時30分																																15時30分	
16時00分																																16時00分	
16時30分																																16時30分	
17時00分																																17時00分	
17時30分		16:30-19:00 29-2										17:00-19:00 30-4										17:00-19:00 31-4										17時30分	
18時00分		三菱養和田無A&A		日大豊山中高			イトマン東伏見		藤村SS	メガロス葛飾	J S B	三菱養和		ルネサンス亀戸				メガロス葛飾		三菱養和			ルネサンス亀戸				イトマン東伏見	18時00分					
18時30分																												18時30分					
19時00分		14		20			9		9	7	2	12		16				7		12			16				9	19時00分					
		緑色のチーム		戸締りして辰巳事務所へ鍵を返す…最終の鍵管理責任者								緑色のチーム		戸締りして辰巳事務所へ鍵を返す…最終の鍵管理責任者								緑色のチーム		戸締りして辰巳事務所へ鍵を返す…最終の鍵管理責任者									

注意事項

朝 7:00に警備員入口より入場したら 警備員に会議室等を開けてもらってください(この段階では鍵はもらえません)

8:30に改めて事務所に行って受付して鍵をもらってください **29日のみ 6:45入場**

朝一は、ペースクロックが動いていませんので、プールサイドのライフガードの机の上にリモコンがありますので、スイッチONしてください

最終の練習は必ず、18:55には終了・・・19:00には完全に撤収 & 一般開放開始となります

水深は電光掲示板側が1.4m ダイビング側が2.0mですので、練習スタートは電光掲示板側からがいいと思います
赤台を入れないことにより、最終練習が18:55行えます・・・赤台を上げる時間をなくすため **(29日のみ水深2.0m)**

スタート台、が基本ついていない場合が多いので、希望者はライフガードに依頼してください
付ける場合は、ダイビングプール側(水深2.0m)に付けてもらいます

練習道具を電光掲示板横階段横に置いておくのはOKですが、..

(1)チーム毎にまとめる (2)端っこに小さく集める **(3)29日のみダイビングプール奥ウッドデッキ**

メインロッカーの使用はOKですが、荷物は置いていかない(盗難防止の為)

29日は、メインプールで競技会を実施していますので、練習以外ではアリーナには行かないでください。

全チームの監督者は帰りに忘れ物が無いか必ず確認をお願いします・・・毎回、多くの忘れ物があり辰巳からも注意を受けています

アリーナ内は、土足禁止ですので、必ず厳守をお願いします。

上記 ~ の内容をよく理解しコーチ・選手共に厳守 & 実行してください・・・あまりにもひどい・守られていない場合は今後の使用がしにくくなります

以上宜しくお願いいたします。