

## ☆7月の練習会

1、日 時:7月16日(土曜日) 11:00~12:45

※場 所:板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集 合:地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。

※ご自身で健康管理をお願いします。(マスク着用)

※板橋区HPを参照。今後の感染拡大状況を踏まえ、変更となる場合があります。



## ☆都民生涯水泳大会 9月4日(日)

会場 東京辰巳国際水泳場 メインプール 25m×8レーン

日時 令和4年9月4日(日) 8時30分(10時00分競技開始)

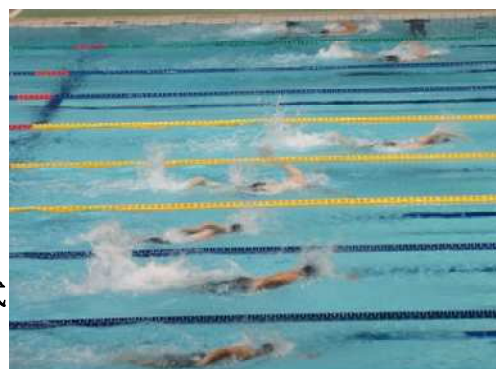
集合 8時30分 有楽町線 辰巳駅改札口外

遅れた方は直接プールへ

※健康管理表兼参加同意書(PDF添付)(公財)東京都水泳協会様式

※男子8人、女子1人 計9人の選手団です。

全員が2種目エントリー、リレー・メドレーリレーにも出場します。



## ☆リカバリー(回復)には水泳が一番

筋肉痛が引いてないので、ゆっくりトレーニングを再開したい。

股関節を痛めてしまって、このまま体がなまるのが怖い。

いずれに場合においても、水泳は体をベストコンディションに保つ素晴らしい方法の一つ。

骨を強くするにはウエイトトレーニングが良いのは確かだけれど、

米国生理学会の調べによれば、水泳は関節に負荷をかけることなく骨密度を高めてくれる。

水泳を続けていれば、かつてないほどフィットな体で普段のトレーニングに戻ることも可能。

国際スポーツ医学ジャーナルのデータは、水泳をアクティブリカバリーに使うと、

レースでのパフォーマンスが向上することを示している。



☆ 6月の練習会報告 6月18日(土)赤塚プールの練習会は女性0名、男性9名、合計9名でした。(小学生1名含む)

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811 Fax 03-5943-5812 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

様式 A-05

健康管理表  
兼 参加同意書事業名(大会名)  
\_\_\_\_\_

令和 年 月 日

私は、(公財)東京都水泳協会主催事業参加にあたり、要項および追加要項に記載の遵守事項に同意します。

参加者氏名  
\_\_\_\_\_

生年月日(西暦) 年 月 日(年齢) 性別 男・女

## 【参加者が18歳未満の場合】

私は、上記参加者の(公財)東京都水泳協会主催事業参加にあたり、保護者として要項および追加要項に記載の遵守事項に同意し、参加を承諾します。

保護者氏名 (続柄)

区分	選手・チームスタッフ・トレーナー	所属	団体番号		
住所					
電話番号 (本人または保護者)	緊急連絡先		(続柄: )		
新型コロナウイルスワクチン接種歴	<input type="checkbox"/> 未接種 <input type="checkbox"/> 1回目接種済 <input type="checkbox"/> 2回目接種済 <input type="checkbox"/> 3回目接種済	接種日	1回目	年 月 日	
			2回目	年 月 日	
			3回目	年 月 日	
参加前7日以内の新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり				
参加前7日以内の海外渡航歴	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり →国名・都市名 ( ) 滞在期間 ( ~ )				

参加前7日間の健康状態が下記のいずれにも該当しない。  ※該当しない場合は☑

- ・平熱を超える発熱(ワクチン接種時の副反応による発熱を除く)
- ・咳・のどの痛み
- ・倦怠感(体がだるい)
- ・息苦しい
- ・頭痛

## ※ 事業(大会)実施期間中の体温および体調はADカードに記入してください。

※ 本用紙は参加初日の入場受付時に提出してください。本用紙の提出がないと入場できません。(公式練習日を含む)

※ 記載された個人情報は法令および規程に基づき適切に取り扱うものとし、健康状態の把握、来場可否の判断および必要な連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、事業実施会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。