

### 2022年度強化指定練習会の実施について

【趣 旨】 ①来年度国体及び将来の国民スポーツ大会県代表選手を対象に強化を行う  
②県内チームの選手同士で合同練習を行い、切磋琢磨し量・質ともに高い強化練習を実施すること

【対 象】 2022年度和歌山県強化指定選手S, A, B に該当する中1～高3

※参加条件としてスポーツ安全保険に練習会前日までに加入手続きを完了していること

【練習場所】 秋葉山公園県民水泳場（屋内50mプール）

【日 程】

第1回	<del>11月20日(日)</del> 終了	第2回	<del>1月22日(日)</del> 終了
第3回	3月19日(日)		

【練習時間】 9:45集合 10:00～10:30 ストレッチ・陸トレ【30分】  
10:30～12:30 水中練習【2時間】  
12:30～14:30 昼食・休憩（各自持参）  
14:30～15:00 ストレッチ・陸トレ【30分】  
17:15解散 15:00～17:00 水中練習【2時間】

【指 導 者】 競泳委員会の指導者 \*医科学担当：赤井、高根、風神

【参 加 費】 500円/日 ※初回参加時のみ22年度保険代(850円)を併せた1,350円お支払いください。

【参加方法】・第3回参加者は下記URLより3月12日までに参加申し込みを行なってください。

<https://forms.gle/uqScjPZYvuAk98pL6>

・午前もしくは午後いずれかのみの参加を認めます。ただし、参加費は減額いたしません。

【注意事項】和歌山県水泳連盟競泳委員会が定めた、練習会および合宿開催における感染拡大予防ガイドラインを基に練習会を実施いたします。ただし、健康チェック表の提出は不要とします。