

# SAGスキークラブ 月間予定表(7月)

## クロスカントリー

内容	月	火	水	木	金	土	日
1週目			1日	2日	3日	4日	5日
TR名			TRY TRAINING				TRY TRAINING
会場			高山工業高校				飛騨神岡高校
時間			19:00-21:00				9:00-12:00
指導者			佐藤絵里他				連盟コーチ
2週目	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
TR名	TRY TRAINING		TRY TRAINING				ローラーTR
会場	高山工業高校		高山工業高校				モンデウス駐車場
時間	19:00-21:00		19:00-21:00				9:00-12:00
指導者	連盟コーチ		佐藤絵里他				連盟コーチ
3週目	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
TR名			TRY TRAINING				
会場			高山工業高校				
時間			19:00-21:00				
指導者			佐藤絵里他				
4週目	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
TR名			TRY TRAINING			ローラーTR	
会場			高山工業高校			モンデウス駐車場	
時間			19:00-21:00			9:00-12:00	
指導者			佐藤絵里他			連盟コーチ	
5週目	27日	28日	29日	30日	31日		
TR名	TRY TRAINING		TRY TRAINING				
会場	高山工業高校		高山工業高校				
時間	19:00-21:00		19:00-21:00				
指導者	連盟コーチ		佐藤絵里他				

### ★連絡事項

\*新型コロナウイルス感染症に関する対策、お願いは別紙を確認してください。

#### 1 ローラーTRについて

- \* 現地集合、現地解散となります。
- \* ローラーに関する道具一式を持参してください。
- お持ちでない方はクロスカントリー育成委員長(西本光佑090-7317-8386)まで事前に連絡してください。
- \* 熱中症対策としてキャップや保冷できるボトルにて水分をご用意ください。
- \* 雨天の場合については練習時間を短縮して行います。雨具のご準備をお願いいたします。
- \* 台風、警報等により中止の場合は前日までにHPにてご案内しますのでご確認ください。
- \* ヘルメット(自転車用可)・手袋(軍手可)・着替え・タオルを持参してください。

#### 2 TRY TRAININGについて

- \* 日曜日について、天候が良ければ外での活動がメインとなります。キャップや保冷できるボトルなど、熱中症対策をお願いいたします。
- \* 原則、平日は高山工業高校体育館にて行います。休日については毎回会場が異なりますので、ご確認のうえ集合してください。

# SAG スキークラブ U18 選手・保護者の皆様へ

## ～選手を守るために～

SAG スキークラブ U18 事務局

### 緊急事態における送迎について

- ・選手の体調不良、けが等が発生した場合には、現地にて応急処置等をしたのち、保護者の方へ連絡し、急な送迎をお願いする場合があります。ご了承ください。
- ・選手の検温と体調管理についてはご家庭で継続していただき、発熱、かぜ症状がある場合は参加を中止して下さい。

### 当面の活動にける注意

- ・7月1日よりクラブ事業をスタートしますが、特に7月末までは、選手の体調をよく観察しながら目を離さないよう注意してトレーニングを進めます。少しの体調不良、疲労なども見逃さず細心の注意を払います。
- ・選手の検温について、参加当日の朝必ず行っていただき、37度以上の熱がある場合は参加を中止して下さい。
- ・7月末までは、練習量を少し落としながら、選手の基礎体力向上を焦らず進めます。

### アルコール消毒・手洗い・うがい

- ・選手が共通で使用する物品、共用備品については、練習の開始前と終了後にコーチでアルコール消毒を行います。また、練習の最初、休憩中、終了後については、手洗い(消毒)、うがいを行うよう指導いたします。

### 指導者のマスク着用に関して

- ・指導者は原則マスクを着用して指導を行います。師範演技等で動く場合、選手とのソーシャルディスタンスを確保したうえで、マスクを外す場合がありますのでご了承ください。

### 選手のマスク着用に関して

- ・選手は熱中症防止の観点から、屋外活動で選手間の距離が十分確保されている場合や、体育館等屋内施設でも十分な換気を行い、選手間の距離を十分確保できる場合は、マスクを外して運動します。

### 具体的な注意点

- ・個人で使用する用具の貸し借りは行わないよう指導します。
- ・飲料の回し飲み、タオル等の共用は行わないよう指導します。
- ・身体が接触するような活動は当面の間は避けることとします。例；ペアによる補強、ストレッチ等
- ・できる限り、生徒同士や指導者と選手が近距離で話をする事が無いようにします。
- ・大声での声援やハイタッチは行わないよう指導します。
- ・運動強度は低いレベルから始め、少しずつ高めていきます。

### 三密防止について

- ・活動場所及び更衣室の利用については、一度に多くの選手が利用せず、人の密度をさげるため順番に利用させます。
- ・室内での活動については、換気を十分に行うこと。TRY TRAININGは原則、窓は解放したままで行います。その他、室内の活動で窓、出入り口の開放が難しい場合は、30分に1回は5～10分程度の換気を行います。

### その他

- ・現場で判断が難しい事態が起こった場合は、緊急連絡体制マニュアルに沿って、迅速に対応します。
- ・ピスラボ 30day's における高山～郡上間のバスで送迎については感染症対策（消毒・換気等）を行い、運行しますが現地集合が可能な選手については、できる限り現地集合をお願いします。