

TMTU パラアスリートおよび初心者向けスイム練習会

開催概要

TMTU 主催 パラアスリートおよび初心者向けスイム練習会を開催しています。

トライアスロン競技に興味のある障がい者の方またはトライアスロンを始めたばかりでスイムに自信がないなど、フォーム改善をしたい方、ぜひご参加ください。

障がい者も健常者も共にレースを楽しめる環境があることがトライアスロン競技の醍醐味です。共に練習を重ねてお互いの苦手分野を克服することでレース本番を楽しめるように準備いたしませんか？

実施内容：	スイムフォーム重視のトレーニング。 特にクロールのフォームを見直しながら、基礎的な泳力の向上を目指したトレーニングを行います
実施日：	隔月（概ね 2 ヶ月に 1 回開催）；詳細は募集ページを参照願います。
会場：	武蔵野の森総合プラザ プール（2レーン）
時間：	レッスン時間 17:00～18:40（レッスン終了後 19:00 まで利用可能）
対象：	トライアスロン競技に興味のある障がい者及び健常者または、トライアスロンを初めて間も無い水泳に自信のない初心者の方 年齢：小学生 4 年生～成人 （泳力・経験不問）
募集人数	20 名程度（定員に達した場合、参加をお断りする場合がございます。ご了承ください）
参加費：	会員 1,000 円・非会員 1,500 円 / 1 回
指導：	森岡 阿弥コーチ（オーシャンナビ所属） https://ocean-navi.com/staff/morioka-ami/
申し込み方法：	TMTU ホームページに掲載されている、応募ページから申し込みをお願いします。

<TMTU パラ&初心者スイム練習会に参加される方への注意事項>

▼ご参加の障がい者の方へ

練習会施設までのご移動は、ご自身もしくは同伴のサポートの方などと一緒に来場をお願いいたします。

スイム会場内でサポートが必要な場合には TMTU スタッフにてプールでの移動補助などを実施いたします。

▼施設利用者（参加者の皆さま）への利用上の注意事項

①利用当日及び利用前 1 週間において以下の事項に該当する場合は、利用を見合わせてください。また利用をお断りすることがあります。

ア 体調がよくない場合（例 平熱を超える発熱、咳、のどの痛みなど風邪の症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚や味覚異常、体が重く感じる、疲れやすい等）

イ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合

ウ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

エ 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

②マスクを持参し、受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用してください。

③こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。

④他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ 2 m 以上）を確保してください。

- ⑤利用中の大きな声で会話、応援等はお控えください。
- ⑥感染防止のために施設管理者、主催者が定めた措置を遵守してください。
- ⑦利用終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。

<練習会当日について>

- ①感染防止対策により、更衣室内での密を避けるため、なるべく衣服の下に水着を着用した状態でお越しください。
- ②武蔵野の森スポーツプラザ サブアリーナ M2 フロア(カフェ付近)にて下記時間にて受付を実施いたします

③受付時間：当日 16:30～17:00

参加者はこの時間内に必ずお集まりください。受付時間を過ぎた場合には入館ができなくなる可能性があります。
団体行動となりますためご協力をお願いいたします。

(万一、集合時間に遅れそうな場合は、後日参加者にお知らせする当日担当者の連絡先にご一報ください)

④当日受付手順

- 1) 当日受付にて、非接触体温測定器で熱を測らせていただきます。
* 37.5℃ 以上の体温が認められた場合、参加を見合わせていただきます。ご理解の程お願い致します。
- 2) 武蔵野の森 総合スポーツプラザで準備している [感染防止チェックリスト集約 (以下リンクより、事前にご確認いただけます)] を熟読していただき、ご理解をいただけた方は [団体利用者名簿 (プール用)] に必要事項を記入していただきます。

* 感染防止チェックリスト集約 リンク先

<https://www.musamori-plaza.com/news/upload/ac3f4a2e5e8338274e29db4fee508d488282f701.pdf>

<施設利用にあたって>

当練習会は武蔵野の森スポーツプラザを利用します。そのため、施設利用にあたっては、施設側の利用規約を遵守する必要があります。下記をご一読いただき、ルールに則ってご利用いただくことが参加全体の条件となりますため、あらかじめご一読いただきますようお願いいたします。

https://www.musamori-plaza.com/facility/pdf/pool_note.pdf

<練習会終了後について>

団体利用となりますため、スイム練習会終了後、利用時間終了 20 分後 (までにゲートを退場する必要があります。あらかじめご了承のほどよろしくお願いいたします。

<会場案内>

武蔵野の森スポーツプラザ プール

<https://www.musamori-plaza.com/access/>

