

## 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いたします。

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： 2021年 12月4日(土)
- 会場： 武蔵野の森総合プラザ プール(2レーン)
- 時間： 17:00～18:40(開始15分前頃より受付)
- 対象： 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)
- 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： 下記 Google form より所定のお申し込みフォームから参加申し込みをお送りください。  
↓  
<https://forms.gle/ybN8GxWFbcwsjS4d6>

### <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。

#### ▼参加者が遵守すべき事項

以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせるようお願いいたします。

※該当する場合には施設利用ができない場合があります。

ア 体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)

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

マスクを持参すること(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

マスクを着用すること。)  
 こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。  
 他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離(できるだけ 2m 以上)を確保すること。(障害者の誘導や介助を行う場合を除く。)

利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと。  
 感染防止のために施設管理者・団体の代表者が定めた措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと。  
 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、団体代表者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること。

#### ▼参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

十分な距離を確保すること。

運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離を空けること(介助者や誘導者の必要な場合を除く。)

強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けること。

水泳時などマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意する必要があること。

運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと。

タオルの共用はしないこと。

飲食については、熱中症等のリスクも踏まえつつ指定場所で行い、周囲の人となるべく距離を取って対面を避けること。また、飲食中の会話は控えめにすること。

飲料のボトルは個人で準備し、不特定多数でのボトルの共有は行わないこと。

#### <練習会当日について>

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。

武蔵野の森スポーツプラザ 総合受付前(メインエントランス)にて下記時間にて受付を実施いたします

**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ございます。団体行動となりますためご協力をお願いいたします。

当日受付にて熱を測らせていただき、主催者で準備している[体調チェックシート]に必要事項を記載していただき、提出をお願いいたします。

[体調チェックシート]事前以後準備いただける場合には下記より用紙をダウンロードいただき、印刷・記載して受付にご持参ください。

<https://www.musamori->

[plaza.com/news/upload/2dcb2798cddacc1262361259eb0f61111d17dbc1.pdf](https://www.musamori-plaza.com/news/upload/2dcb2798cddacc1262361259eb0f61111d17dbc1.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](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。あらかじめご了承ください。

**<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/>

