

# 4月練習計画表

	活動内容	時間	場所	備考
7(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
10(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:10	菅田公民館	※日本代表 19:10~ 20:15 まで体操レッスン
11(日)	選手コース(自主練習)	17:00~18:30	菅田公民館	16:00~自主練可
14(水)	選手コース	18:30~20:00	菅田公民館	
17(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:45~19:15	菅田公民館	
18(日)	選手コース(自主練習)	17:00~18:30	菅田公民館	16:00~自主練可
21(水)	休み			会場使用不可
24(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:10	菅田公民館	※日本代表 19:10~ 20:15 まで体操レッスン
25(日)	選手コース(自主練習)	17:00~18:30	菅田公民館	16:00~自主練可
28(水)	休み			会場使用不可

コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことに御協力ください。

## 【参加者の遵守事項】

- 参加前には検温、体調チェックを行うこと
- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせること
  - ・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）
  - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ・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（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

**通常コース**…毎週土曜日の16:30~17:30に練習を行っています。なわとびは、手軽にだれでもできて、集中力、持久力、リズム感覚、創造性、バランス感覚、そしてチームワークが自然に身に付く楽しいスポーツです。大洲なわとびクラブでは、これらの力を身に付けるとともに、体を動かす楽しさを感じさせる指導を行っています。

**選手コース**…週に2~3回程度、スピード&パフォーマンス練習をしています。なわとびの全国大会や世界大会の出場と上位入賞、ギネス記録の更新、様々なイベントで行うパフォーマンス披露を目標に練習を行っています。また、県内外のなわとびプレイヤーともつながることができます。