



大曲

アスレ通信

2022年 1月号



新年あけましておめでとうございます。気持ちも新たに、新年のスタートを迎えることができました。昨年みなさんに2022年の目標を書きいただきました。その目標におかっ、今年もコーチと一緒に水泳の練習を頑張りましょう!! 本年も、どうぞよろしくお願い致します。




1月・2月の練習表と行事予定

1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						①							
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	⑪	12
9	⑩	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	⑳	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28					
30	31												

- ◎ 1月10日(月) 祝日練習時間 17時20分⇒11時00分
- ◎ 1月10日(月) 新年泳ぎ初め無料開放(12時00分～16時00分)
- ◎ 1月31日(月) 2月分練習日
- ◎ 2月5日(土) AAC大曲水泳記録会
- ◎ 2月11日(金) 祝日練習時間 17時20分⇒11時00分
- ◎ 2月14日(月)～2月19日(土) チェック週間
- ◎ 2月23日(水) 祝日練習時間 17時20分⇒11時00分
- ◎ 2月28日(月) 3月分練習日


今月の目標

かんそうして、かみ・からだを
しっかりかわかしましょう!!



くつの間違いにご注意ください。

同じメーカーの色やデザイン・サイズが一緒のくつの間違いが非常に多くなっております。
名前の記入もなく連絡の取りようがなく大変困っておりますので、長くつ・ブーツなどには必ず名前を書いてください。



練習後のケアが大事ですよ!!

☆乾燥室から出て暑いと思っても外はとても寒いです。練習後、髪がぬれたままの状態や靴下をはかないで過ごすことは、やめましょう!!

特に、首・手首・足首と首のつく3か所が冷えると体内の血液が冷えやすく身体も冷えてしまいます。

屋外と室内の気温の差が大きくなると身体はエネルギーを余分に使います。寒暖差の大きい所の移動を繰り返すと、自律神経の調節にも不具合が起こり、疲労感にもつながります。おうちへ帰ったら、室内で十分あたたまりましょう!!



第99回AAC大曲水泳記録会

令和4年2月5日(土)

参加対象 Bクラス以上

1種目¥220(税込)何種目でもOK

12時30分～競技開始



※今の学年での最後の記録会です。
今までの練習の成果を発揮させましょう!!
※詳しくは、別紙申込用紙をご覧ください。

休まず練習に参加しましょう!!

手洗い・うがいをしようね



12月練習から風邪でお休みされる方が多くなりました。まもなく冬休みも終わりになりますが生活リズムを整え、冬の感染症予防対策もしっかり行い体調をくずさないよう心がけてくださいね!!
ご家庭でも、手洗い・うがいを徹底してください。

※冬の上着・帽子・手袋の忘れ物が増えています!!
自分の持ち物を確認してから帰りましょう!!

路面凍結にご注意!!

除雪後、大変滑りやすくなっておりますので、駐車場や
除雪室玄関前など気をつけてください。



秋田アスレティッククラブ大曲
大仙市花館字上殿屋敷48番地4号
0187-63-7374
メール aac-o@diaplaza.co.jp

