

AQUA NEWS

ホームページ <http://smile-aqua.com>

練習再開！！

緊急事態宣言解除！！

子供たちは、学校や幼稚園が始まり日常が戻り始めてきました。あつたら、あつたでめんどくさい学校・・・でも、なかったら寂しい・・・友達の大切さや当たり前の日常の大切さを改めて感じた1カ月でしたね。

日常生活が戻ってきましたが、コロナは終息したわけではありません。ここからはWithコロナの生活です。一人一人の行動にかかっています。気を引き締めて、感染予防対策を行いながら楽しい日常を送るようにしていきましょう



お休み中どう過ごしていましたか？

お休み中、どのように過ごしていましたか？体調を崩したりしていませんか？

たくさんの練習動画、写真を送って下さり、ありがとうございました。

休みが延長になってからは、練習動画を配信しましたが、活用して下さった方も多かったようで、良かったです(^ ^)

外に出ると、時々、外をお散歩しているアクアのお友達がいたり、積極的に身体を動かす工夫をしている様子、元気そうな様子が伺えて、コーチもパワーをもらいました。



コロナ対策



練習の際には、以下のことにご協力をお願いします

- ・検温をお願いします。（体調がいつもと違う時は無理をしないでください。）
- ・マスクの着用をお願いします。（状況に応じて着脱します）
- ・体育館に入ってくる時はアルコール消毒をして入って来てください。
- ・ソーシャルディスタンス・・・しっかり間隔をあけて練習します。
大きな声が出せないのので、レッスン中はおしゃべりを控え、
コーチのお話をしっかり聞きましょう。
- ・見学は観覧席をお願いします。観覧席での見学も、間隔をあけて、おしゃべりはなるべく控えてください。
小さいお子様の飲食は、十分に注意してください。
- ・練習途中にもうがい・手洗いの時間を設けます。タオルを必ずっ持って来てください。うがいコップも必要であれば持って来てください。（タオルをお友達から借りる等しません。自分のものを使ってください）
- ・マスクを着用して練習する時間もあります。熱中症予防に飲み物は多めに持って来てください。（ジュース×）
- ・練習後は遊ばず、お迎えが来たら速やかに帰ります。
体育館でのお菓子交換はコロナが終息するまで禁止します。
- ・帰るときに、必ず手洗い・うがい・アルコール消毒をして帰って下さい。
- ・強い身体を作るために、しっかり栄養を摂りましょう。（バランスの良い食事を心がけてください。）早寝・早起き、お日様の光をたくさん浴びましょう。
- Withコロナ生活、新しい生活様式、少し悲しい気持ちになる様式ですが、この制限の中で、何ができるのか考えていきたいと思ひます。
- 極度に怖がり神経質になる必要はないと思ひますが、常識ある行動を取れるよう、一人一人が意識をして、この生活に慣れていきましょう。