

# 競技会での持ち物一覧表



大会名： \_\_\_\_\_

物品	準備	帰宅	注意事項
ユニフォーム			◆ジャージ・Tシャツはチーム指定の物を着用します。 <b>あなたが 1toSWIM の選手である証です</b>
水着			◆アップ用とレース用を、それぞれ必要な枚数（事前に1日のスケジュールを考えて）準備します ※予選決勝がある場合など、自分の競技レベルなども考え、予め準備（購入）しておきましょう <b>ご家族への感謝を忘れずに!!買ってもらった物は大切に!!</b>
			◆レース用水着には、FINA マークが入っていないとなりません ※マークが剥がれた水着を使用する場合は、事前に必要事項を記入した所定の用紙を準備する必要があります
			◆マスク（控え用・アップ用・招集用等）用途に合わせて準備しましょう
キャップ			◆メッシュとシリコンを準備します。1toSWIM からエントリーした競技会では、 <b>メッシュ・シリコンともにチーム用のロゴが入った物を使用して下さい</b> ※シリコンキャップは、レース直前に破れてしまうことも想定し、2枚以上準備しておくことを勧めます（爪のチェックを忘れずに）
ゴーグル			◆レース用/アップ用など、個々で考えて準備して下さい。レース直前でゴムが切れた場合などに備え、レース用を複数準備することを勧めます
トレーニング用品 その他			◆ストレッチマットまたは大き目のバスタオルなど、必要に応じて準備しましょう。控えの場所によっては、下が硬い、濡れているといったケースも想定しておく必要があります。控えスペースをできるだけ良い環境にするために必要なものを工夫しましょう
			日誌、宿題、勉強道具など
			※自分で必要な物は自分で持ち込むこと!! 誰かが貸してくれるとは限りません!!
サンダル等			◆控えからプールサイドへ向かう途中で使用するなど、移動を考えて必要に応じて準備します ※プールサイドで使用できるかは、競技会によって異なりますので確認して下さい
食事・捕食			◆スケジュールは、事前に確認できますので、どのタイミングで食事をするのか、レース間のエネルギー補給は？など、1日のスケジュールを考え、十分な量(消化の良いもの)を準備しておきましょう。大きめの水筒を準備しましょう
レースプランニング表			◆事前の記入や、練習の際にも手元に置いておくなど、自分のレベルアップのためにしっかりと活用しましょう。筆記用具も忘れずに!!
ブルーフバッグ			◆商標違反とならないためにも、必ずチーム名の入った物を使用して下さい。（靴袋、ウエット用、ドライ用袋）

◆全ての持ち物には名前（所属名が書いていないものには「1toSWIM」の名前も）を書いて下さい。忘れ物の中から見つけてもらいやすくなります

◆学校名でエントリーした競技会（県中学など）では、1toSWIM の名前が入った物は使用できません。顧問の先生に良く確認しましょう