

2025年 12月 AST練習・大会スケジュール

・家族の為、仲間の為、自分の為に、感染症予防対策を、今まで以上に行うこと！！

・「こうしておけばよかった」を1日1日振り返り考え、次の日には実践していこう！！

・各施設に遅れて入場する際は、プール更衣室や施設入口で「ASTです」と、しっかり挨拶して入場しましょう！！

日付	曜日	時間	場所	備考
12月1日	月	18:45~21:00	水元	
12月2日	火	18:45~21:00	水元	
12月3日	水	18:45~21:00	水元	
12月4日	木	OFF		
12月5日	金	18:45~21:00	水元	
12月6日	土	18:45~21:00	BumB	
		東京都ジュニアブロック対抗水泳競技大会	TAC	
12月7日	日	東京都ジュニアブロック対抗水泳競技大会	TAC	
12月8日	月	18:45~21:00	水元	
12月9日	火	18:45~21:00	水元	
12月10日	水	OFF		
12月11日	木	OFF		
12月12日	金	18:45~21:00	水元	
12月13日	土	17:45~20:00	BumB	
		東京都マスターズ水泳競技大会 (50m)	TAC	
12月14日	日	東京都マスターズ水泳競技大会 (50m)	TAC	
12月15日	月	18:45~21:00	水元	
12月16日	火	18:45~21:00	水元	
12月17日	水	18:45~21:00	水元	
12月18日	木	OFF		
12月19日	金	18:45~21:00	水元	
12月20日	土	18:45~21:00	BumB	
12月21日	日	東部ブロック公認記録会	コナミ西葛西	
12月22日	月	18:45~21:00	水元	
12月23日	火	18:45~21:00	水元	
12月24日	水	18:45~21:00	水元	
12月25日	木	OFF		
12月26日	金	冬季強化合宿	BumB	
12月27日	土			
12月28日	日			
12月29日	月			
12月30日	火			
12月31日	水	12:45~15:00	BumB	

・家族との友人との他の習い事の時間を大切にしながら、練習スケジュールを組み立てよう♪

・自転車で練習に来る際は、周囲の安全を必ず気を付けてください。

12月の予定
 ・12月 6日 (土) 7日 (日) 東京都ブロック対抗水泳競技大会 (TAC・短水路・公認・予選決勝)
 ・12月13日 (土) 14日 (日) 東京都マスターズ水泳競技大会 (TAC・長水路・公認。マスターズ 競技者登録者のみ)
 12月26日 (金) ~ 12月30日 (火) 冬季強化合宿 (BumB)

1月の予定
 12月31日 (水) ~ 1月4日 (日) は毎年恒例のBumB練習です。
 ・1月10日 (土) 11日 (日) 東京都新春水泳競技大会 (TAC・短水路・公認)
 ・1月17日 (土) 18日 (日) 東京都マスターズ水泳競技大会 (TAC・短水路・公認・マスターズ競技登録者のみ出場)
 ・1月23日 (金) ~ 25日 (日) KITAJIMA KOUSUKE CUP (TAC・長水路・公認・予選決勝)
 ・1月31日 (土) 2月1日 (日) 東京都シニア公認記録会 (TAC・サブ短水路・公認)
 ・1月31日 (土) 2月1日 (日) ジュニア短水路公認記録会 (TAC・短水路・公認)
 2月の予定
 ・2月 7日 (土) 8日 (日) 東京都冬季水泳競技大会 (TAC・短水路・公認・予選決勝)
 ・2月11日 (水祝) 東京都高等学校短水路記録会 (TAC・短水路・公認・高校所属として出場)
 ・2月14日 (土) 15日 (日) コナミオープン水泳競技大会 (TAC・長水路・公認・予選決勝)
 ・2月28日 (土) 3月1日 (日) 春季ジュニアオリンピック東京都予選会 (TAC・短水路・公認)
 3月の予定
 ・3月 7日 (土) 8日 (日) 東京都ジュニアスプリント水泳大会 (TAC・短水路・未公認・予選決勝)
 ・3月14日 (土) 15日 (日) A・S・Tスキースノーボードツアー (会津高原だいくらスキー場予定)
 ・3月19日 (木) ~ 22日 (日) 日本選手権水泳競技大会 (TAC・長水路・公認)
 4月の予定
 ・4月 4日 (土) 5日 (日) 東京都ジュニア短水路公認記録会 (TAC・短水路・公認)
 ・4月11日 (土) 12日 (日) 東京都マスターズ (25m) (TAC・短水路・公認・マスターズ競技登録者のみ)
 ・4月25日 (土) 26日 (日) 東京都春季水泳競技大会 (TAC・長水路・公認)
 ・4月18日 (土) 19日 (日) と5月9日 (土) 10日 (日) に東京都ジュニア長水路開催予定
 5月の予定
 ・5月 2日 (土) ~ 6日 (水) は、BumB練習予定
 ・5月16日 (土) 17日 (日) いきいき茨城ゆめカップ (山新・長水路・公認)
 ・5月17日 (日) 葛飾区水泳大会 (水元・短水路・未公認・大学生以上は都民大会代表選考会・AST重要度高めの試合)
 ・5月23日 (土) 24日 (日) 東京都高等学校春季水泳競技大会 (TAC・長水路・公認・高校所属として出場)

場所略称
 ・すいすい・・・上記時刻から入場。東京都足立区綾瀬3-4-1 (正式名称: 東綾瀬公園温水プール)
 ・水元・・・上記時刻から入場。東京都葛飾区水元1-23-1 (正式名称: 水元総合スポーツセンター)
 ・BumB・・・上記時刻から入場。東京都江東区夢の島2-1-3 (正式名称: 東京スポーツ文化館)
 ・TAC・・・上記時刻から入場。東京都江東区辰巳2-2-1 (正式名称: 東京アクアティクスセンター)
 その他
 ・2時間練習時に、練習を1時間で切り上げるのはOKなので、当日森川コーチに伝えてね (^ ^)
 ・日々の積み重ねだけが自分の財産です。何を積み重ねるべきか。もうわかるよね。水泳だけ・勉強だけは、いかがかな?
 ・キック強化は永遠のテーマ
 ・「備考」の枠には、その日の練習で出来たこと、出来なかったことを書いていこう (^ ^)