

2025年 7月 A S T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
7月1日	火	18:45~21:00	水元	
7月2日	水	18:45~21:00	水元	
7月3日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
7月4日	金	18:45~21:00	水元	
7月5日	土	16:45~19:00 (小中学生)	BumB	
		17:45~20:00 (私立中学生と高校生以上)		
7月6日	日	OFF		
7月7日	月	18:45~21:00	水元	
7月8日	火	18:45~21:00	水元	
7月9日	水	18:45~21:00	水元	
7月10日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
7月11日	金	18:45~21:00	水元	
7月12日	土	14:45~17:00 (小中学生)	BumB	
		18:45~21:00 (私立中学生と高校生以上)	BumB	
		東京都中学校水泳競技大会	TAC	
7月13日	日	東京都中学校水泳競技大会	TAC	
7月14日	月	18:45~21:00	水元	
7月15日	火	18:45~21:00	水元	
7月16日	水	18:45~21:00	水元	
7月17日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
7月18日	金	18:45~21:00	水元	
7月19日	土	17:45~20:00	BumB	
7月20日	日	東京都スポーツ大会水泳競技大会	TAC	
7月21日	月祝	18:45~21:00	BumB	
7月22日	火	9:00~11:30	第三商業	
7月23日	水	検討中		
7月24日	木	9:00~11:30	第三商業	
		19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
7月25日	金	9:00~11:30	第三商業	
7月26日	土	18:45~21:00	BumB	
		ジュニアオリンピック東京都予選会	TAC	
7月27日	日	ジュニアオリンピック東京都予選会	TAC	
7月28日	月	9:00~11:30	第三商業	
7月29日	火	9:00~11:30	第三商業	
7月30日	水	検討中		
7月31日	木	9:00~11:30	第三商業	
		19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	

・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♪

・自転車練習に来る際は、周囲の安全を必ず気を付けてください。

- 7月の予定
- ・ 7月13日(土) 14日(日) 東京都中学水泳競技大会 (TAC・長水路・公認・中学所属として出場・全中、関中予選)
 - ・ 7月15日(月・祝) 都民体育大会水泳競技大会 (TAC・長水路・公認・代表選考者のみ)
 - ・ 7月19日(土)~21日(月) 関東高校水泳競技大会 (青木町公園・長水路・予選決勝・高校所属として出場・インターハイ予選)
 - ・ 7月27日(土) 28日(日) 全国JOC夏季ジュニアオリンピック東京都予選会 (TAC・短水路・公認)

8月 4日(月)~8月 8日(金) 夏季強化合宿(郡山カルチャーパーク50mプール・月光温泉クアハイム宿泊)

- 8月の予定
- ・ 8月 2日(土) 3日(日) 全国少年少女水泳競技大会というお杯(浜松・長水路・公認・予選決勝・小学生のみ)
 - ・ 8月8日(金)~10日(日) 関東中学水泳競技大会(千葉国際・長水路・公認・予選決勝)
 - ・ 8月 9日(土) 10日(日) 東京都社会人チーム対抗水泳競技大会 (TAC・短水路・公認・予選決勝)
 - ・ 8月17日(日)~19日(火) 全国中学校水泳競技大会(鹿児島・長水路・公認・予選決勝)
 - ・ 8月17日(日)~20日(水) インターハイ(広島・長水路・公認・予選決勝・高校所属として出場)
 - ・ 8月22日(金)~26日(火) ジュニアオリンピック (TAC・長水路・公認・予選決勝)
 - ・ 8月30日(土) JSCA公認記録会(千葉国際・長水路・公認)
- 9月の予定
- ・ 9月 7日(日) 葛飾ジュニア水泳大会(水元・短水路・未公認)
 - ・ 9月13日(土) 14日(日) 東京都中学学年別水泳競技大会 (TAC・短水路・公認)
 - ・ 9月17日(水)~21日(日) ジャパンマスタース2025 (平岸・長水路・公認)
 - ・ 9月20日(土) 21日(日) 東京都高等学校新人水泳競技大会 (TAC・長水路・公認・予選決勝)
 - ・ 9月27日(土) 東京都高等学校長水路記録会 (TAC・長水路・公認)
 - ・ 9月28日(日) 東京都スプリント記録会 (TAC・長水路・公認)
- 11月の予定
- ・ 10月30日(木)~11月3日(月祝) 東スイ招待 (TAC・長水路・公認・予選決勝)
 - ・ 10月31日(金)~11月2日(日) 日本社会人選手権水泳競技大会(鈴鹿・長水路・公認・予選決勝)
 - ・ 11月18日(日) 東部ブロックジュニアキングダム水泳大会 (MYS花畑・短水路・未公認)
 - ・ 11月18日(日) 葛飾レディーススイムフェスティバル(奥戸・短水路・未公認)
 - ・ 11月23日(日) 東京都東部ブロック公認記録会(水元・短水路・公認)
 - ・ 11月29日(土) 30日(日) マスタースプリント(千葉国際・短水路・公認・マスタース競技者登録者のみ)
 - ・ 11月28日(金)~30日(日) ジャパンオープン (TAC・長水路・公認・予選決勝)
- 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) 東京都マスタース水泳競技大会 (TAC・長水路・公認・マスタース競技者登録者のみ)

12月26日(金)~12月30日(火) 冬季強化合宿(BumB)

場所略称

- ・ 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)
- ・ 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)
- ・ 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・・・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)
- ・ 第三商業・・・AM8:36に門前仲町駅2番出口外に集合 東京都江東区越中島3-3-1

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（^^）