

2025年 10月 AST練習・大会スケジュール (8月25日赤字訂正)

・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！！

BumBの10月1日～11月3日は、夢の島清掃工場の熱源供給システム定期点検期間の為、お休みになります

日付	曜日	時間	場所	備考
10月1日	水	18：45～21：00	水元	
10月2日	木	19：15～20：30（一部小中学生のみ）	すいすい	
10月3日	金	18：45～21：00	水元	
10月4日	土	16：45～19：00	TACサブ	
		ジュニア短水路公認記録会	TAC	
10月5日	日	ジュニア短水路公認記録会	TAC	
10月6日	月	18：45～21：00	水元	
10月7日	火	18：45～21：00	水元	
10月8日	水	19：15～20：30	すいすい	
10月9日	木	19：15～20：30（一部小中学生のみ）	すいすい	
10月10日	金	18：45～21：00	水元	
10月11日	土	16：45～19：00	TACサブ	
		東京都シニア秋季水泳競技大会	TAC	
10月12日	日	東京都シニア秋季水泳競技大会	TAC	
10月13日	月	昼練習検討中		
10月14日	火	18：45～21：00	水元	
10月15日	水	18：45～21：00	水元	
10月16日	木	19：15～20：30（一部小中学生のみ）	すいすい	
10月17日	金	18：45～21：00	水元	
10月18日	土	昼練習検討中		
		18：45～21：00（日本社会人選手権出場者のみ）	東京体育館	
10月19日	日	OFF		
10月20日	月	18：45～21：00	水元	
10月21日	火	18：45～21：00	水元	
10月22日	水	18：45～21：00	水元	
10月23日	木	19：15～20：30（一部小中学生のみ）	すいすい	
10月24日	金	18：45～21：00	水元	
10月25日	土	昼練習検討中		
		18：45～21：00（日本社会人選手権出場者のみ）	東京体育館	
10月26日	日	BC級記録会	MYS花畑	
10月27日	月	18：45～21：00	水元	
10月28日	火	18：45～21：00	水元	
10月29日	水	18：45～21：00	水元	

10月30日～11月日は東京スイミングセンター湯集選手招待・10月31日～11月2日は日本社会人選手権

10月30日	木	19：15～20：30（一部小中学生のみ）	すいすい	
10月31日	金	18：45～21：00（森川コーチ不在）	水元	

・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♪

・自転車等で練習に来る際は、周囲の安全を必ず気を付けてください。

10月の予定	・10月 4日（土） 5日（日）	東京都ジュニア短水路記録会（TAC・短水路・公認）
	・10月11日（土） 12日（日）	東京都シニア水泳競技大会（TAC・短水路・公認・予選決勝）
	・10月18日（土） 19日（日）	日本選手権短水路（TAC・短水路・公認・予選決勝）
	・10月26日（日）	東部ブロックBC級記録会（MYS花畑・短水路・未公認）
	・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）
11月の予定	・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）	マスターズスプリント（千葉国際・短水路・公認・マスターズ競技者登録者のみ）
	・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 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月の予定	・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。	
2月の予定	・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）
3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）
場所略称	・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）

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（＾＾）