

2025年 10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！！

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	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 東京都シニア秋季水泳競技大会	TACサブ 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	OFF		
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	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	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1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	

・家族との友人など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。

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)
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(^^)