

2025年 9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
9月1日	月	18:45~21:00	水元	
9月2日	火	18:45~21:00	水元	
9月3日	水	18:45~21:00	水元	
9月4日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
9月5日	金	18:45~21:00	水元	
9月6日	土	16:45~19:00 (小中学生)	BumB	
		18:45~21:00 (私立中学生と高校生以上)		
9月7日	日	葛飾ジュニア水泳大会	水元	
		足立区民水泳大会	総スポ	
9月8日	月	OFF		
9月9日	火	18:15~20:30	すいすい	
9月10日	水	19:15~20:30	すいすい	
9月11日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
9月12日	金	18:15~20:30	すいすい	
9月13日	土	18:45~21:00	BumB	
		東京都中学学年別水泳競技大会	TAC	
9月14日	日	東京都中学学年別水泳競技大会	TAC	
9月15日	月祝	10:45~13:00	BumB	
9月16日	火	18:45~21:00	水元	
9月17日	水	18:45~21:00	水元	
9月18日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
9月19日	金	18:45~21:00	水元	
9月20日	土	17:45~20:00	BumB	
		東京都高等学校新人水泳競技大会	TAC	
9月21日	日	ジャパンマスタース2025	北海道	
		東京都高等学校新人水泳競技大会	TAC	
9月22日	月	18:45~21:00	水元	
9月23日	火	18:45~21:00	水元	
9月24日	水	18:45~21:00	水元	
9月25日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
9月26日	金	18:45~21:00	水元	
9月27日	土	17:45~20:00	BumB	
		東京都高等学校長水路公認記録会	TAC	
9月28日	日	東京都長水路スプリント公認記録会	TAC	
9月29日	月	18:45~21:00	水元	
9月30日	火	18:45~21:00	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♪

・自転車練習に来る際は、周囲の安全を必ず気を付けてください。

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)
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ダー水泳大会 (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)
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(^^)