

2025年 9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！！

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	総スボ	
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	
		ジャパンマスターズ2025	北海道	
9月21日	日	東京都高等学校新人水泳競技大会	TAC	
		ジャパンマスターズ2025	北海道	
9月22日	月	18:45~21:00	水元	
9月23日	火祝	17:45~20:00	BumB	
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	OFF		
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) ジャパンマスターズ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)
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)
11月の予定	・ 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)
	・ 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 スプリット (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 (^ ^)