

2025年 11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				
11月1日	土	OFF		
11月2日	日	OFF		
11月3日	月祝	18:15~20:30	すいすい	
11月4日	火	18:45~21:00	水元	
11月5日	水	18:45~21:00	水元	
11月6日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
11月7日	金	18:45~21:00	水元	
11月8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)		
11月9日	日	OFF		
11月10日	月	18:45~21:00	水元	
11月11日	火	18:45~21:00	水元	
11月12日	水	OFF		
11月13日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
11月14日	金	18:45~21:00	水元	
11月15日	土	17:45~20:00	BumB	
11月16日	日	葛飾レディーススイムフェスティバル	奥戸	
		東部ブロックジュニアキッズ水泳大会	MYS花畑	
11月17日	月	18:45~21:00	水元	
11月18日	火	18:45~21:00	水元	
11月19日	水	18:45~21:00	水元	
11月20日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
11月21日	金	18:45~21:00	水元	
11月22日	土	18:45~21:00	BumB	
11月23日	日	東部ブロック公認記録会	水元	
11月24日	月祝	10:45~13:00	BumB	
11月25日	火	18:45~21:00	水元	
11月26日	水	18:45~21:00	水元	
11月27日	木	19:15~20:30 (一部小中学生のみ)	すいすい	
11月28日	金	18:45~21:00	水元	
11月29日	土	17:45~20:00	BumB	
		ジャパンマスターズスプリント	千葉国際	
11月30日	日	ジャパンマスターズスプリント	千葉国際	

・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。

11月の予定	<ul style="list-style-type: none"> 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ッズ水泳大会 (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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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) 2月14日(土) 15日(日) 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	<ul style="list-style-type: none"> 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)
4月の予定	<ul style="list-style-type: none"> 4月4日(土) 5日(日) 東京都ジュニア短水路公認記録会 (TAC・短水路・公認) 4月11日(土) 12日(日) 東京都マスターズ (25m) (TAC・短水路・公認・マスターズ競技登録者のみ) 4月25日(土) 26日(日) 東京都春季水泳競技大会 (TAC・長水路・公認) 4月18日(土) 19日(日) と5月9日(土) 10日(日) に東京都ジュニア長水路開催予定
場所略称	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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(^^)