

練習時間変更のお知らせ

2024年4月以降の練習曜日、時間

選手コース	2024年4月以降の練習曜日、時間						
	月	火	水	木	金	土	日
黄グループ	休み	18:45-21:00	19:45-21:00	19:45-21:00	19:45-21:00	17:45-19:00	8:00-10:00 12:25-13:25
青グループ	17:45-20:00	休み	17:45-20:00	17:45-20:00	17:45-20:00	17:45-20:00	12:25-13:25 15:40-17:40
赤グループ	休み	18:45-21:00	18:45-21:00	18:45-21:00	18:45-21:00	18:45-21:00	8:00-10:00 15:40-17:40

- *日曜日 15:40-17:40の練習は見学できません。予めご了承ください。
- *営業時間外のお迎えは玄関外でお願いいたします。

選手コースグループ

赤グループ 基準を満たしている小学校6年生以上

青グループ 小学生の選手

黄グループ 基準を満たさない中学生以上の選手

赤グループ概要

過去に1度でもジュニアオリンピックに出場した経験がある選手。
もしくは小学校6年生以上で基準タイムを2種目突破している選手
また特別練習や合宿、イベントに参加できる選手。

第45回JOW夏季12歳標準タイム20%増しのタイム

男子	50m自由形	31.77	200m 個人メドレー	2:48.03
女子		33.50		2:54.18

グループの移動は記録の突破毎に可能とする。

		赤グループ	青グループ	黄グループ
練習時間	月-土	18:45-21:00	17:45-20:00 *1年生は19:00	18:45-21:00 (火) 19:45-21:00 (水木金) 17:45-19:00 (土)
	日曜日	8:00-10:00	12:25-13:25	8:00-10:00
		15:40-17:40	15:40-17:40	12:25-13:25
お休み	月曜日	火曜日	月曜日	

選手コース心得 (日本スイミングクラブ協会 選手コースハンドブックより抜粋)

選手コースは競泳4泳法をマスターした人がより高度な泳ぎと練習法をマスターしながら強くたくましい体づくりを計り、さらに協議に参加することによって斗志、集中力、忍耐力などの精神力を養成するとともにチームワークや団体行動の訓練をするところです。いわば水泳を通じての体づくり人間づくりを一步高いレベルで計ろうとするところで、育成コースより一段高い適性が要求され、またそれを努力することによって全体の効果が測れるわけです。したがってこのコース全員がスポーツ本来の向上精神、共同精神、遵法精神を発揮してチーム全体が良い成績を挙げるように努力してください。またそういう正しいスポーツマンシップとモラルの向上についてご家族様も協力してくださるとともにクラブと家庭が一致して明日の有為な青少年育成に力を注ぎたいと思います。こういう趣旨を理解され賛同された方のみによって選手コースは構成されるわけですからもし違宮に反し、全体のチームワークに良い影響を与えない場合には選手コースをやめていただく場合がありますから予めご了承ください。

- やる気のある選手
- あいさつができる選手
- お父さん、お母さんの言うことを聞ける選手
- コーチの言うことが聞ける選手
- ルールを守れる選手

- 速く泳げるようになりたい選手
- 理由なく欠席、遅刻などしないこと。時間を守ること。
- 学校の勉強には最善の努力を払うこと。
- 真剣な練習や試合のマナーを身に付けること
- 早寝早起きを始め健康的な習慣に全力を尽くすこと。

赤グループ選手コース心得 (日本スイミングクラブ協会 選手コースハンドブックより抜粋)

赤グループは選手コース会員の中で特に心身ともに秀れた者が水泳を通じて自己の可能性の限界を追求して、より高い人間力の養成を計るコースです。したがって泳力、体力精神力ともに優れた素質を有するだけではなく学業成績、ご家族の考え方なども優れていることが条件となります。このコースは選手コース一般心得を守るだけでなく、練習や試合における強い意志、団結力、指導力などを培いながら将来あらゆる面で人の範たるべき人物を養成するのを目的としておりますからさらに高く厳しいモラルが要求されます。青少年のある年代を通じて一途に鍛えぬく覚悟と決意があってこそ真の大選手の排出が期待され、また苦しみの中から真の喜びと成果を見出すことができると確信します。このような趣旨と理想像を理解され次のような点を守るとともに万が一これを守ることができない時は自らその進退をコーチに言うくらいの見解をもってほしいと思います。

- 長い目で自分の水泳向上を見つめ、目先のことに一喜一憂しないこと。
- 自分の長期計画をしっかりとつかみその計画の実現に全力を尽くすこと。
- 大目標をいつも把握しくだらない遊びや反達の誘惑から超越すること。
- 単に自らを律するだけでなく、チーム全体の士気を高めるよう励ましたり注意し合ったりすること。
- 毎日の練習目標をしっかりと理解し、その達成に努力すること。
- 喜怒哀楽の感情をコントロールする訓練をすること。
- 軽蔑し人をけなしたり、不平不満、逆言を口にしないこと。
- 簡単にあきらめたり、その苦しみから逃げたりしないでその困難にぶつかって行く気根をもつこと。
- 日常生活においても節度あるきびきびした動作と健康習慣につとめ、自ら進んでトレーニングや肉体労働に従事する気力を持つこと。
- 家庭や学校その他どんなところでも礼儀をエチケットマナーを重んじ人に尊敬される青少年となること。
- 姿勢、言葉遣い、服装なども選手コースに相応しい態度を心がけること。
- 自信を持って何事にもぶつかる気構えとともにいつも自分を反省し、謙虚に振り返って改める習慣をつけること。
- 勝ってもおごらず、負けてもくよくよせず、常に自分を高める意欲を堅持する事。
- 水泳の理論をよく勉強し、それを正しく表現する努力をすること。
- 単にチームメイトだけでなく、他のチームの人に対してもよき勝者、よき敗者としてのマナーを身に付けること。
- 常に世界的視野に立ち独りよがりや井の中の蛙にならぬよう注意すること。
- 選手コースの引退、その他についてはコーチと充分相談してどんな場合でも挫折ではなく新しい出発になりえる決定をすること。
- ことに水泳に関しては選手のコーチの指示を信頼し、他の意見や素人の判断に左右されないように注意すること。
- いつも苦しみや困難の方を求め安易で楽な方を求めるものは敗北者であることを自覚すること。
- 年下の面倒をよくみて世話をやけること。また間違ったことや悪いことをしている者には注意し、指導してやること。

2024年4月より適用