

令和7年9月1日

アブロス日新スイミングクラブ  
選手・保護者 各位

大江和弘・渡邊健太

## 令和7年9月からの選手活動について

日頃より選手コースの運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、8月末の高校3年生卒業に伴い、9月から新体制でチームがスタートいたします。本日の練習時にミーティングを行い、今後の練習時間や取組内容についてお話しさせていただきました。これまでと変更になることもあります。ご理解・ご協力賜りますよう宜しくお願いいたします。

**【練習時間】** 週1回、コース毎に2時間練習（18:00～20:00）を実施します。  
④：4コース ③：3コース ②：2コース ①：1コース  
※土曜日はこれまで通り 17:00～19:00 練習となります。  
※コーチの都合により通常練習となる場合がございます。

**【練習後補強】** 全員での補強は廃止とします。自分の意志でしっかり取り組みたい選手のみ 20:00 までプールサイドの使用を許可いたしますが、“話ばかりしている”“ダラダラ取り組んでいる”などがあればコーチの指示で帰宅させることがあります。補強内容は“選手自身が考える（調べる）”を基本としますが、コーチにご相談いただければアドバイスさせていただきます。  
補強は継続が必要です。気分によって“やったりやらなかったり”することや内容をコロコロ変えることは避け、コツコツ地道に継続しましょう。

**【練習前体操】** 練習後補強より、練習前の体操・補強の方が重要と捉えています。送迎の関係もあるとは思いますが、出来る限り練習前の体操時間を確保できるようにしてください。早く入館しているのにも関わらず、“着替えが遅い”“ロッカーやトイレを行き来している”“ほかの選手を待つ”などが多く見受けられます。

**【ロッカー】** 悪戯や盗難防止のため、ロッカーは必ず施錠してください。また、ロッカー内での迷惑行為（騒ぐ・スマホ使用）は練習に参加させないなど厳しく対応いたします。

**【大会時行動】**

- ・自分のレース終了後、すぐ帰宅せずに速い選手のレースを見学しましょう。
- ・自分のレースに備えしっかり準備しましょう。座りっぱなし・お菓子パーティ

ー・スマホゲームは禁止とします。補食は駄菓子ではなくゼリーやパン・補助食品程度にしましょう。

- ・自分の自己ベストタイムは 100 分の 1 秒までしっかり把握しましょう。また、大会申込時は自己ベストを必ず記入してください。（親任せではなく選手に書かせてください。）

**【そ の 他】**

- ・挨拶やルールを徹底しましょう。チームとして“泳力だけ上がればよい”というような方針はありません。選手活動での経験を通じて人間力の向上を図ります。担当コーチだけではなく選手同士やプール従業員、利用者、選手保護者には積極的に挨拶しましょう。担当コーチにしか挨拶できない選手・面倒くさそうに挨拶する選手がいると聞いています。
- ・困ったことや相談があれば気軽に担当コーチに相談ください。
- ・その他、選手コースの運営に関して変更点があればその都度ご連絡いたします。

以上