

2016年度東京都国体候補選手強化練習会(通い練習)

- 【主 催】 公益財団法人 東京都水泳協会
- 【名 称】 2016年度東京都国体候補選手強化練習会(通い練習)
- 【期 日】 (第1クール)2017年(平成29年)3月 8日(水)～11日(土) 4日間
(第2クール)2017年(平成29年)3月13日(月)～19日(日) 7日間
- 【場 所】 東京辰巳国際水泳場
水深2m 赤台を設置
- 【参加基準】 ・2016年度東京都水泳協会強化選手標準記録突破者(小学生以上)
・2017年度東京都水泳協会に登録するジャパンオープン(長水路)突破者
・2016年度春季ジュニアオリンピック出場者(リレー含む)
・競泳委員長が推薦した者

【日 程】		プール	レーン	全体練習		所属別練習	
				AM	PM	AM	PM
3月	8日(水)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	16:15～18:45
	9日(木)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	16:15～18:45
	10日(金)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	×
	11日(土)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	16:15～18:45
	13日(月)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	16:15～18:45
	14日(火)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	16:15～18:45
	15日(水)	メイン	10	7:45～10:15	×	10:15～12:45	×
	16日(木)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	16:15～18:45
	17日(金)	メイン	10	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	×
	18日(土)	サブ	7	7:45～10:15	14:15～16:15	10:15～12:45	16:15～18:45
	19日(日)	サブ	7	7:45～10:15	×	10:15～13:45	×

* 上記は水中時間のみ記載してあります

- ★全体練習はAM 7:00 警備員入口前に集合 7:15～7:45 体操・補強等行います
★全体練習はPM 13:45～14:15 体操・補強等行います

- 【実施内容】 全体練習 ※学校行事以外は、原則的に全て参加してください。
※但し、2017年度日本選手権及びジャパンオープン突破者については
所属別練習が可能となります。所属別練習を希望するチームは、ご相談ください。

- 【申込方法】 申込みファイルに必要事項を入力し、メールに添付しお申し込みください。
申込みファイルは東京都水泳協会HPよりダウンロードしてください。
申込みチームが多数の場合は、こちらで調整させていただきます。
申込みメールアドレス: kyouei@tokyo-swim.org
件名を「⑩3月練習会申込み(チーム名)」としてください。

- 【申込締切】 **平成29年2月27日(月)**

- 【費用】 無料

- 【その他】 ①練習会初日に、別紙にある行動規範を熟読し、参加承諾書に記載・捺印し忘れずに提出してください
②参加人数等によっては、全体練習・所属練習の時間枠が変更になる場合があります
(特に3/18 3/19 サブプール練習時)

- 【お問い合わせ】 小野潤一 (競泳委員:コナミスポーツジュニアスクール西葛西)
連絡先:080-3598-4046

第1クール 2016年度東京都国体候補選手強化練習会日程表

	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
プール	メインプール	メインプール	メインプール	サブプール
レーン数	10	10	10	7
時間	9:00-19:00	9:00-19:00	9:00-17:00	9:00-19:00
会議室	3・4・5・関係	3・4・5・関係	3・4・5・関係	3・4・5・関係
7時00分	7:00入場	7:00入場	7:00入場	7:00入場
7時30分	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強
8時00分	07:45～10:15	07:45～10:15	07:45～10:15	07:45～10:15
8時30分	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)
9時00分				
9時30分				
10時00分				
10時30分	10:15～12:45	10:15～12:45	10:15～12:45	10:15～12:45
11時00分	水中練習(所属)	水中練習(所属)	水中練習(所属)	水中練習(所属)
11時30分				
12時00分				
12時30分				
13時00分				
13時30分				
14時00分	13:45～14:15 補強	13:45～14:15 補強	13:45～14:15 補強	13:45～14:15 補強
14時30分	14:15～16:15	14:15～16:15	14:15～16:15	14:15～16:15
15時00分	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)
15時30分				
16時00分				
16時30分	16:15～18:45	16:15～18:45		16:15～18:45
17時00分	水中練習(所属)	水中練習(所属)		水中練習(所属)
17時30分				
18時00分				
18時30分				
19時00分				

第2クール 2016年度東京都国体候補選手強化練習会日程表

	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)
プール	メインプール	メインプール	メインプール	メインプール	メインプール	サブプール	サブプール
レーン数	10	10	10	10	10	7	7
時間	9:00-19:00	9:00-19:00	9:00-13:00	9:00-19:00	9:00-17:00	9:00-19:00	9:00-13:45
会議室	3・4・5・関係	3・4・5・関係	3・4・5・関係	3・4・5・関係	3・4・5・関係	3・4	3・4
7時00分	7:00入場	7:00入場	7:00入場	7:00入場	7:00入場	メインプールではマスターズ大会実施中	
7時30分	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強	7:15～7:45 体操・補強
8時00分	07:45～10:15	07:45～10:15	07:45～10:15	07:45～10:15	07:45～10:15	07:45～10:15	07:45～10:15
8時30分	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)
9時00分							
9時30分							
10時00分							
10時30分	10:15～12:45	10:15～12:45	10:15～12:45	10:15～12:45	10:15～12:45	10:15～12:45	10:15～13:45
11時00分	水中練習(所属)	水中練習(所属)	水中練習(所属)	水中練習(所属)	水中練習(所属)	水中練習(所属)	水中練習(所属)
11時30分							
12時00分							
12時30分							
13時00分							
13時30分							
14時00分	13:45～14:15 補強	13:45～14:15 補強		13:45～14:15 補強	13:45～14:15 補強	13:45～14:15 補強	小学生選抜 強化練習会 13:45～16:00 会議室 1・2
14時30分	14:15～16:15	14:15～16:15		14:15～16:15	14:15～16:15	14:15～16:15	
15時00分	水中練習(全体)	水中練習(全体)		水中練習(全体)	水中練習(全体)	水中練習(全体)	
15時30分							
16時00分							
16時30分	16:15～18:45	16:15～18:45		16:15～18:45		16:15～18:45	
17時00分	水中練習(所属)	水中練習(所属)		水中練習(所属)		水中練習(所属)	
17時30分							
18時00分							
18時30分							
19時00分							