

スポーツクラブ ルネサンス亀戸 競泳クラス概要

2026年4月1日～ 改訂

コース／クラス	幼児育成	育成	選手育成	選手B	選手A
目的	楽しく4泳法を習得し、育成クラスへ繋がるお子様を育成することを目的とする	基本的な水泳技術を身につけ、選手育成クラスへ繋がるお子様を育成することを目的とする	小学3～4年生の東京都の競技会レベルで活躍する選手を育成することを目的とする	小学5～6年生の全国・東京都の競技会レベルで活躍する選手を育成することを目的とする	中学生以上の全国・東京都の競技会レベルで活躍する選手を育成することを目的とする
目標	100m個人メドレーの完泳、未公認大会出場	未公認大会・公認大会の出場	公認大会での入賞を目指す	全国競技会への出場・入賞、公認大会での入賞を目指す	全国競技会への出場・入賞、関東大会レベルでの出場・入賞を目指す
対象者 (クラス基準)	ルネサンススクール6B級以上でコーチ推薦されたお子様	幼児育成クラス在籍でのコーチに推薦されたお子様 ルネサンススクール2B級以上でコーチに推薦されたお子様	日本水泳連盟資格級基準年齢5級を突破した者 ※8歳以下は9歳の資格級を適用 〈対象記録〉未公認大会および社内大会の記録も対象 〈進級条件〉最低練習回数(週4回)以上を厳守 指定大会・社内合宿へ原則参加	日本水泳連盟資格級基準年齢6級突破した者 ※10歳以下は11歳の資格級を適用 〈対象記録〉原則、公認大会および公式競技会における記録 〈進級条件〉最低練習回数(週5回)以上を厳守 指定大会・社内合宿へ原則参加	日本水泳連盟資格級基準年齢8級を突破した者 ※12歳以下は13歳の資格級を適用 ※他社・他クラブからの移籍は10級を突破した者 〈対象記録〉原則、公認大会および公式競技会における記録 〈進級条件〉最低練習回数(週5回)以上を厳守 指定大会・社内合宿へ原則参加
対象学年・年齢	未就学児(～6歳)	小学1年生(6歳)～小学3年生(9歳) なお、特例で年長(6歳)の在籍を認める場合がある	小学3年生(9歳)～小学5年生(11歳) なお、特例で小2(8歳)の在籍を認める場合がある	小学5年生(11歳)～小学6年生(12歳) なお、特例で小4(10歳)の在籍を認める場合がある	中学生以上
月会費	14,190円	15,510円	16,830円	18,150円	18,150円
水中 トレーニング (回数・時間)	週3回 月15:00～16:00 水15:00～16:00 木15:00～16:00	週4回 月17:00～18:00 水17:00～18:00 木17:00～18:00 金17:00～18:00	週5回 月18:00～19:30 水18:00～19:30 木18:00～19:30 金18:00～19:30 日8:00～9:30 ※その他陸上トレーニングあり	週6回 月18:00～20:00 火18:00～19:30 水18:00～20:00 木18:30～20:00 金18:00～20:00 土16:30～18:00 ※その他陸上トレーニングあり	週6回 月18:30～20:30 火18:00～20:00 水18:30～20:30 木18:00～20:00 金18:00～20:00 土17:30～19:30 ※その他陸上トレーニングあり
担当コーチ	田浦/坂本	宮野/坂本/安藤/岡崎	坂本/岡崎	安藤/岡崎	諸川/山谷
練習ポイント	正しい姿勢の習得	正しい姿勢の向上	ストローク技術の習得	ストローク技術の向上	ストローク技術の向上、ストローク強化
	キック動作の習得	キック動作の習得及び強化	4泳法・個人メドレーの能力向上	4泳法・個人メドレーの能力向上	4泳法・個人メドレーをベースとし、専門種目の更なる能力向上
	キックを中心とした泳法の習得	キックを中心とした泳法の習得	スピードの向上	スピード・スピード持久力の向上	スピード・持久力・スピード持久力の向上
	4泳法の習得	4泳法・個人メドレーの習得	スタート・ターン技術の向上	スタート・ターン技術の向上	スタート・ターン技術の向上
	スタート・ターンの基本動作の習得	スタート・ターンの基本動作の習得	ストレッチ・自重トレーニングの導入	体幹部の強化、自重でのトレーニングの強化、身体の連動性向上	体幹部の強化、自重でのトレーニングの強化、身体の連動性向上
		リレー練習にてチーム力の向上	リレー練習にてチーム力の強化	リレー練習にてチーム力の強化	リレー練習にてチーム力の強化
練習総泳距離	500m～800m/回	800m～1,500m/回	2,000m～3,500m/回	3,000m～5,000m/回	4,000m～7,000m/回
求める選手像	礼儀・挨拶、ルール・マナーを学ぶ	礼儀・挨拶、ルール・マナーを身につける	礼儀・挨拶、ルール・マナーにおいて積極的な行動がとれている	選手活動に関わる全てにおいて、他のお子様の模範となる行動がとれる	選手活動に関わる全てにおいて、他のお子様の模範となる行動がとれ、下級生に指導ができる
	失敗を恐れず、何事にも意欲的にチャレンジできる	失敗を恐れず、何事にも意欲的にチャレンジできる	失敗を恐れず、何事にも意欲的にチャレンジできる	失敗を恐れず、何事にも意欲的にチャレンジできる	失敗を恐れず、何事にも意欲的にチャレンジできる
	練習を休まずに、楽しく練習に参加できるよう心掛ける	練習内容、練習方法などを理解できるようにする	練習内容、練習方法などを理解し、実践できるようにする。	練習内容、練習方法などを理解し、自ら進んで実践できるようにする	練習内容、練習方法などを理解し、より高いレベルで実践できるよう工夫する
		チームメイトを大切にできている	チームメイトを大切にできている	チームメイトを大切にできている	チームメイトを大切にできている
			選手活動と学業に積極的に取り組む習慣をつける	選手活動と学業の文武両道に取り組んでいる	選手活動と学業の文武両道に取り組んでいる
			食事、トレーニングの基本的な考え方を理解する	食事、栄養、トレーニングの考え方を理解して実践できるようにする	食事、栄養、トレーニングの考え方を理解し、より高いレベルで実践できるよう工夫する
			指導者のサポートのもと、レース分析を実施できるようにする	自らレース分析を実施できるようにする	自らレース分析をし、行動の変化へ繋げることができる
年間競技会数	クラブ合計で上限21大会(出場大会は別紙にてご案内)				
合宿	なし	なし(開催されれば希望制で参加)	対象の合宿へ参加する		
指定用品	スタースイマー水着 ・スタースイマーキャップ	トレーニングウエア(ジャージ上下・Tシャツ・ハーフパンツ)・レース水着・レース用キャップ			
練習道具	なし	ビート板	ビート板・バドル・フィン	ビート板・バドル・フィン	ビート板・バドル・フィン・シュノーケル
スポーツ安全保険	加入する				
選手登録	登録しない	登録する(公認大会出場者)	登録する		