

4. 亀戸クラブ競泳方針・体制

亀戸クラブの競泳方針

百花繚乱

～競泳競技を通じて人間形成を目指し、競泳活動にかかわる全ての方に夢と感動を与える～

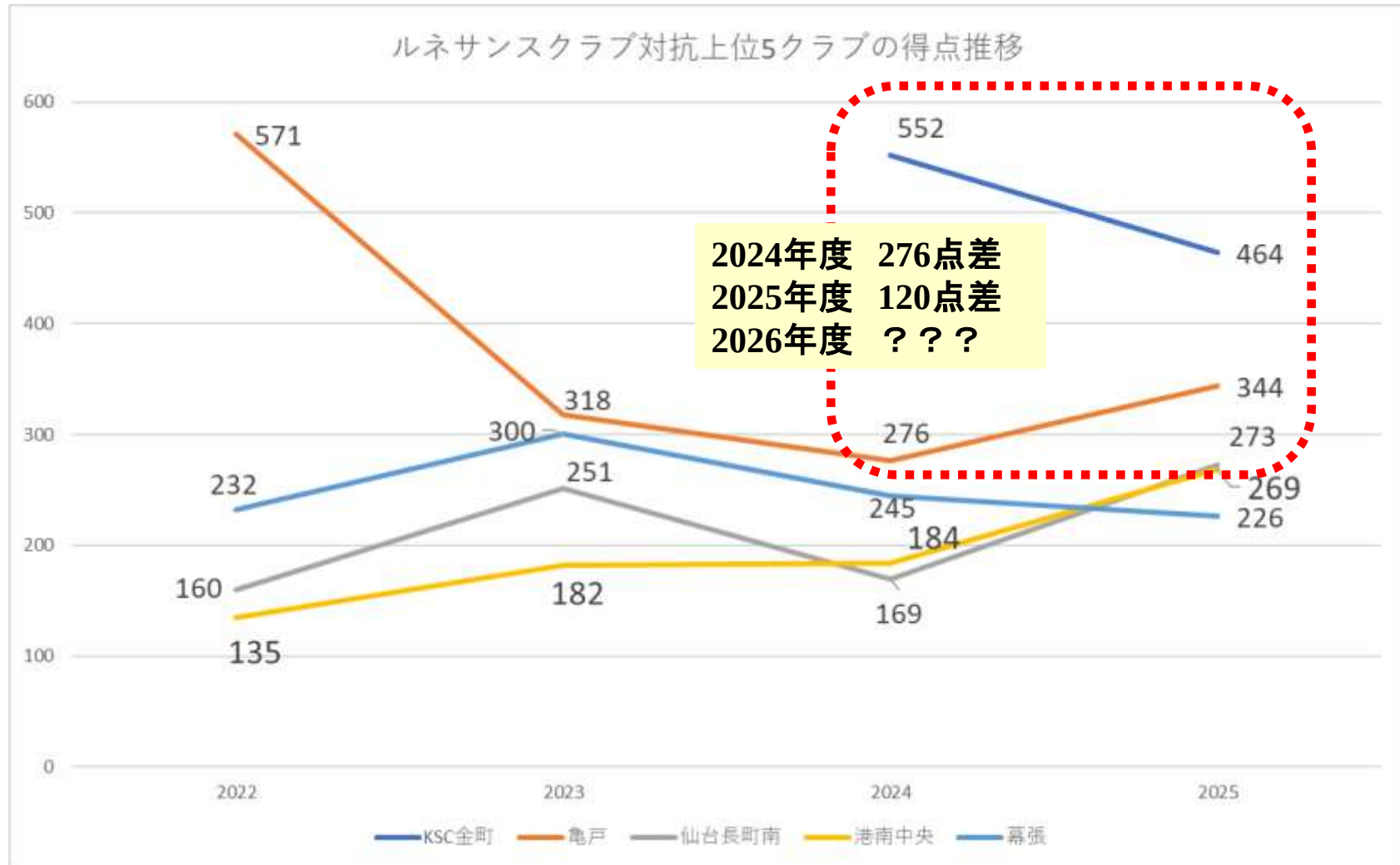
⇒「**亀戸から世界へ**」**日本代表に繋がる土台の形成**

【亀戸クラブとして取り組むこと】

- ・各年代に必要な量のトレーニングを段階的に取り組み、中長期的に成長できる体制を作る。
- ・指導者と選手、指導者と保護者が適切な情報共有ができ、連携が取れている状態を作る。
- ・各年代が交流し、チームワーク良く、熱量高く競技に取り組んでいる状態

⇒**十分ではないが、1歩は踏み出せている。継続して改善に努めていく。**

ルネサンスクラブ対抗2位



2026年度も選手も保護者も一体となって戦いましょう！

【幼児育成】2025年度振り返り

【通期総評】

- ・挨拶、練習姿勢、チームの団結力
- ・クロール、背泳ぎの泳力向上
- ・ジュニアスプリント、BC級、泳力検定会への参加

【成長できたこと】

- ・バタ足が止まらなくなった
- ・飛込み、ターン動作の習得
- ・水中動作の向上(ジャンプ・宝探しなど)

【課題として残ったこと】

- ・平泳ぎ、バタフライの技術習得
- ・ターン動作
- ・個人メドレーを泳ぐ体力

【これから期待すること】

1年間よく頑張りました。幼児育成から全員育成にステップアップできることが嬉しいです。まだまだ習得すべき技術、体力向上にむけて頑張ってください。みんなの活躍を期待しています。

【育成】2025年度下期振り返り

【下期総評】

- ・2,3年生における選手育成クラスへの進級者を輩出
- ・短距離でのスプリント能力が上がった
- ・タイムを気にするようになった

【成長できたこと】

- ・強いバタ足を持続させる力
- ・平泳ぎ・バタフライの泳力向上
- ・スタートから泳ぎまでの動作順序理解

【課題として残ったこと】

- ・1本に全力を出し切れない
- ・「他人」を見て動いている
- ・ターン技術の向上

【上期に向けて】

新しい選手も在籍する中で、個々に目標を立て早い段階で「資格級5級」を突破できるように一緒に頑張りましょう。その為にも、日々の練習をしっかり行いましょう。

【選手育成】2025年度下期振り返り

【下期総評】

- ・亀戸クラブのテーマでもある安定した9歳以下でのJO標準突破が出来なかった
- ・全体的には個人メドレーのタイムが上がって来たので良かった
- ・大会参加基準が昨年より上がった為、出場できなかった選手が多かった

【成長できたこと】

- ・少しずつですが選手が自主的にうごけるようになってきた
- ・個人メドレーの泳力向上

【課題として残ったこと】

- ・9歳以下でJO突破
- ・キック力向上
- ・呼吸制限

【今後に向けて】

4泳法の基本を再確認し、良い泳ぎを目指し、スプリント力(速く動かす意識)を頑張ってもらい、ほしいと思います

【選手B】2025年度下期振り返り

【下期総評】

- ・10歳以下での女子リレーFR・MRともに出場！
- ・11歳男女個人種目で7種目突破
- ・200m個人メドレーのJO標準突破者2名

【成長できたこと】

- ・クラス全体の泳力向上
- ・100m以上の距離でのタイム向上
- ・呼吸の管理

【課題として残ったこと】

- ・12歳区分でのJO突破
- ・50mのスピード強化
- ・11-12歳でのリレー出場

【上期に向けて】

本当ならやりたいことがたくさんあります。水のとらえ方、平泳ぎのタイミング、ストロークの強化・・・etc JO突破者が春以上になるように日々の積み重ねを大切に頑張ってください。合宿や練習会で一緒になります。その時に活躍できるようにお互い頑張っていこう！

【選手A】2025年度下期振り返り

【下期総評】

- ・2026春JO9名・リレーの突破(前年3名、リレー未突破)
- ・たくさんの目標未達・・・たくさんの涙・・・

【成長できたこと】

- ・リーダーシップ
- ・チームの雰囲気、活気
- ・JO突破を当たり前と思える感覚

【課題として残ったこと】

- ・勉強と水泳の両立
- ・50mからOWSまでの対応
- ・チーム全体の主体性

【2026年度】日本選手権、全中やインハイでの勝負、強化・準強化選手の輩出、OWSへのチャレンジ・・・1人1人と対話し、全員の目標が叶えられるように貪欲にチャレンジいたします。個々の能力と競技特性に合わせた計画で取り組んでいきます。

競泳クラスの概要改定に関して

■クラス概要の改定内容

今回の改定は、クラスごとに年齢・ターゲットとなる競技会・必要な競技レベルを基準として設定しております。また、競技力向上のために必要な練習回数や競技会・合宿への参加基準についても明確にしております。特に改定となった部分につきましては、必ずご確認くださいますようお願いいたします。

■編成時期・基準年齢・対象資格級

編成時期 年2回(4月/10月)

4月の改定 ⇒ 直前の春季JO1日目の満年齢 / 2025年度資格級

10月の改定 ⇒ 直前の夏季JO1日目の満年齢 / 2026年度資格級

■クラスの昇格について

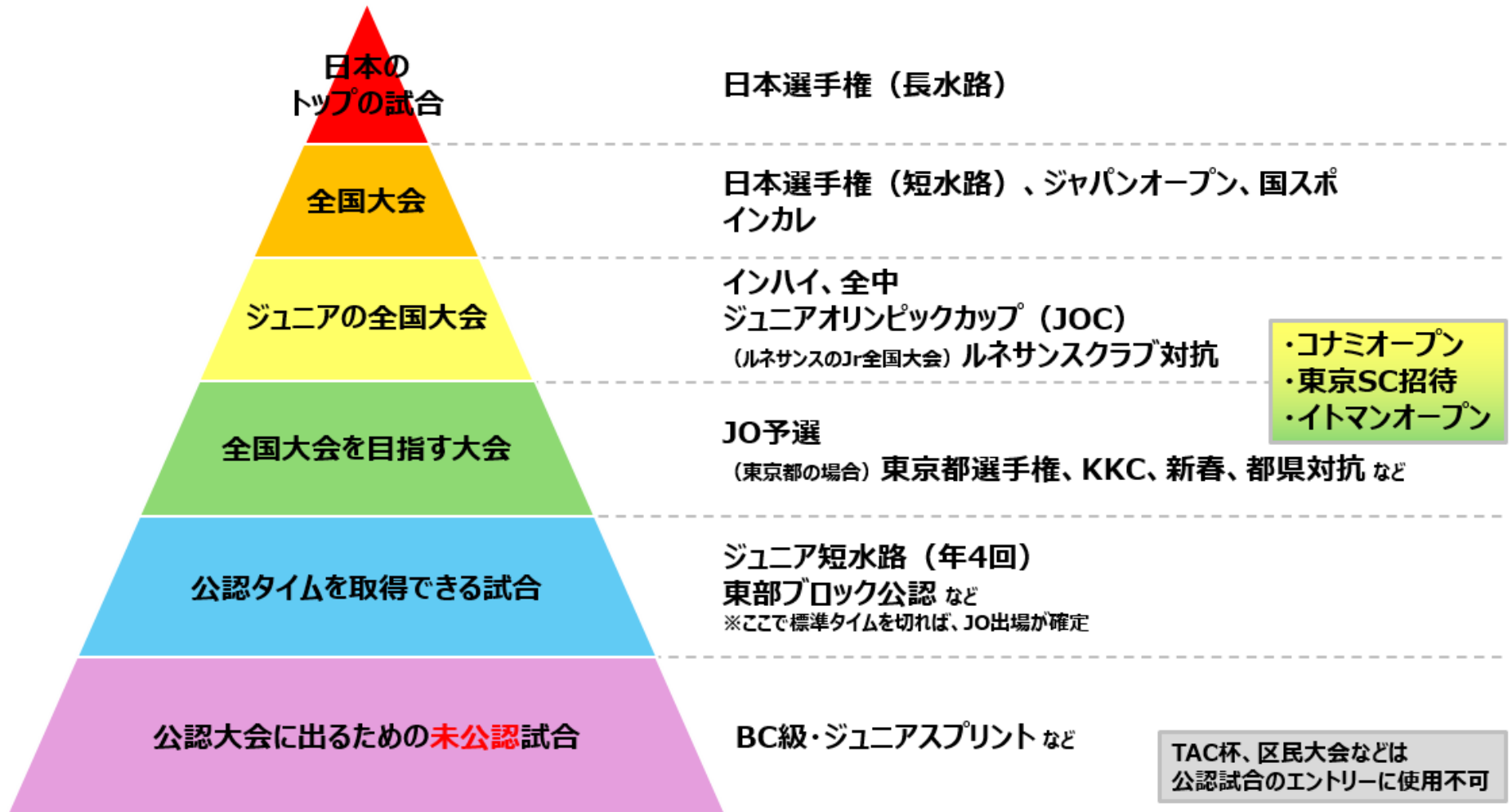
在籍クラスの一つ上の基準を満たした選手・保護者の皆様を対象に、説明会を実施いたします。説明会にご参加いただき、内容をご理解・ご同意いただいたうえで昇格となります。なお、説明会実施後に昇格基準を満たした選手につきましては、別途ご案内の機会を設けます。**クラスの変更は3月29日(日)までにフロントにてお手続きください。**

■クラス基準に満たない選手について

今回改定のクラス基準に対し、基準を満たしていない選手につきましては、2026年4月の編成においては現在在籍しているクラスに引き続き在籍いただきます。**2027年度以降の在籍につきましては、下期の保護者会にてご案内いたします。**

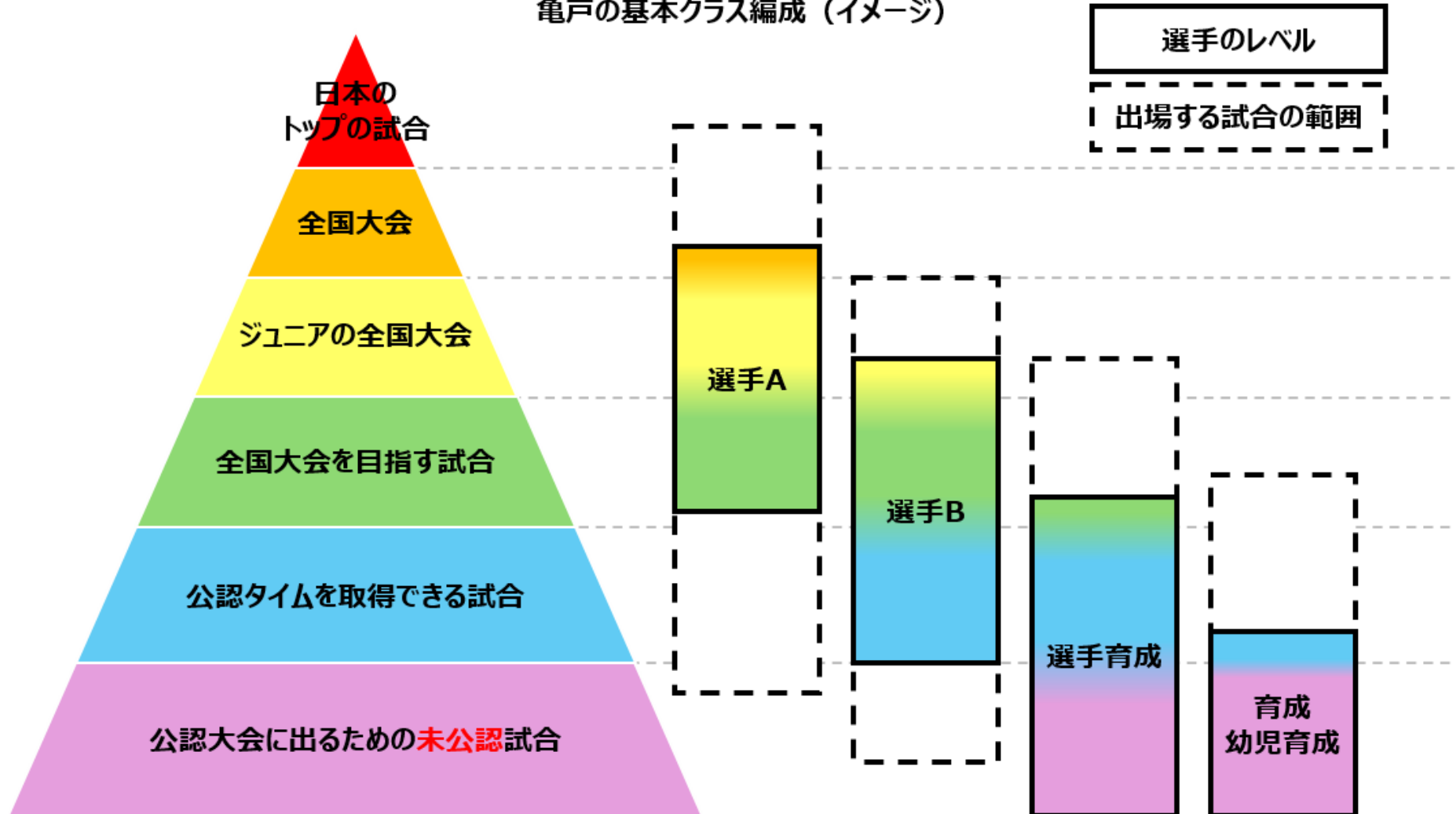
競泳クラスの概要改定に関して

東京都の場合...



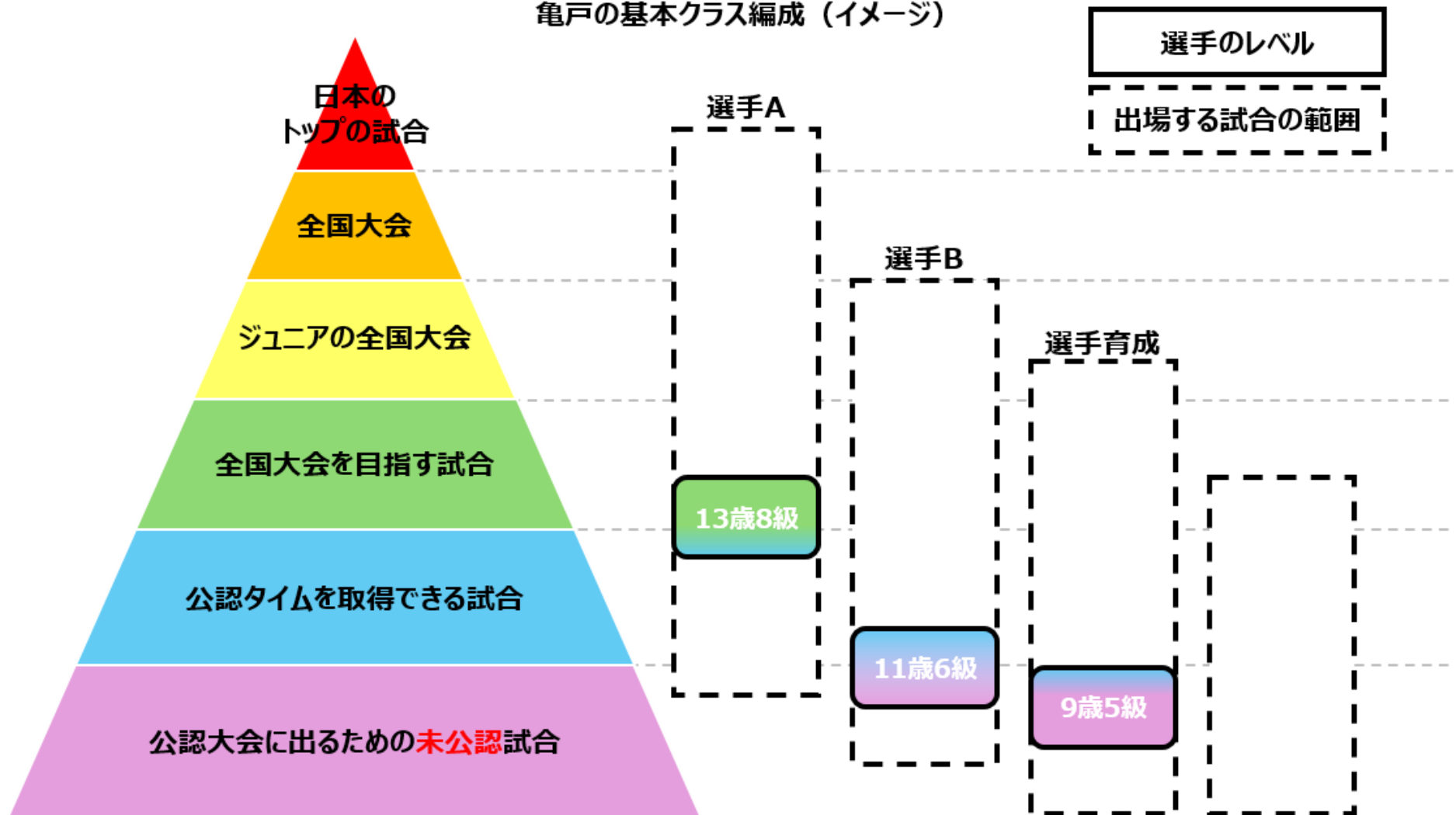
競泳クラスの概要改定に関して

亀戸の基本クラス編成（イメージ）



競泳クラスの概要改定に関して

亀戸の基本クラス編成（イメージ）



コース概要に関して(幼児育成・育成)

コース／クラス	幼児育成	育成
担当コーチ	田浦/坂本	宮野/坂本/ 古賀 /岡崎
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
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
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
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
月会費	14,190円	15,510円
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)	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)
指定用品	スタースイマー水着・スタースイマーキャップ	トレーニングウェア(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
スポーツ安全保険	加入する	加入する
選手登録	登録しない	登録する(公認大会出場者)

コース概要に関して(幼児育成・育成)

コース/クラス	幼児育成	育成
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
練習ポイント	正しい姿勢の習得	正しい姿勢の向上
	キック動作の習得	キック動作の習得及び強化
	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
	4泳法の習得	4泳法・個人メドレーの習得
	スタート・ターンの基本動作の習得	スタート・ターンの基本動作の習得
		リレー練習にてチーム力の向上
練習総泳距離	500m～800m/回	800m～1,500m/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
	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
		チームメイトを大切にできている

コース概要に関して(選手・選手育成)

コース/クラス	選手育成	選手B	選手A
担当コーチ	古賀/岡崎	坂本/岡崎	諸川/山谷
目的	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	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)	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	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	16,830円	18,150円	18,150円
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)	クラブ合計で上限21大会(出場大会は別紙にてご案内)	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	対象の合宿へ参加する	対象の合宿へ参加する	対象の合宿へ参加する
指定用品	トレーニングウェア(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	トレーニングウェア(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	トレーニングウェア(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	ビート板・パドル・フィン	ビート板・パドル・フィン	ビート板・パドル・フィン・シュノーケル
スポーツ安全保険	加入する	加入する	加入する
選手登録	登録する	登録する	登録する

コース概要に関して(選手・選手育成)

コース/クラス	選手育成	選手B	選手A
水中 トレーニング (回数・時間)	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
練習ポイント	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
	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
	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
	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	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
	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
	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