

■合宿への参加のお願い

合宿の目的

- ・競泳競技に集中し、より強度の高いトレーニングを行う。
- ・競技者に必要なトレーニング、食事、休養の提案・指導を行う。
- ・クラブと異なる指導者、異なる選手で行うことで刺激を得る。
- ・集団生活を行うことで、協調性・自主性を養い、人格形成を行う。
- ・今後起こり得る環境の変化への対応能力および向上心を育成する。
- ・遠征することで移動、慣れない環境を経験する。
- ・数を重ねるごとに効果が高まる

選手としての経験値を高める

⇒ 目的をご理解いただき、ご参加をお願いいたします。

東京エリア冬季【年末/長岡】合宿

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 1. 日程 | 2025年12月26日(金)～30日(火) / 4泊5日 |
| 2. 会場 | プール：ダイエープロビンスエニックスプール 宿泊施設：長岡グランドホテル |
| 3. 担当コーチ | 諸川コーチ（亀戸）/佐藤コーチ（経堂）/須藤コーチ（曳舟） |
| 4. 参加対象 | 中学生～高校生/30名 |

①合宿のテーマ・施設紹介

【合宿のテーマ】

①競泳競技に集中し、より強度の高いトレーニングを行う

→春季JO、夏季主要競技会予選会から本戦までを戦い抜くための身体的、精神的成長

②競技者に必要なトレーニング、食事、休養の提案・指導を行う

→スイマーである前に学生です。勉学と水泳の両立のライフスタイルを今一度見直し、
この合宿を機に年間を通して戦う生活のベースを1段階向上させる

③集団生活を行うことで、協調性・考動力を養い、人格形成を行う

→「自ら考えて動く」ことや「仲間への配慮(協調性)」、「支えてくれる周囲への感謝」を再確認する。
競技力は人間力の上に成り立つ



④総括(成長できた点と今後の伸びしろ)

【成長できた点】

- ・基本的な挨拶から集合時間厳守、周囲への気配りなど初日はぎこちなく、時間ギリギリな選手が多く見られたが、日ごとに挨拶や行動に変化が見られた。
- ・練習においても同様に日ごとに自らだけでなく、周囲への声掛けやコーチへの返事など、成長を感じることができました。

【今後の伸びしろ】

- ・今回参加した選手がこの合宿をきっかけに、行動面での変化を自クラブに持ち帰り、日々の生活に影響するように出来れば次回の合宿参加時にさらに+の変化に繋がると感じます。
- ・また、次回以降初参加の選手へ引き継ぐ(背中を見せる行動)が出来るとTeamルネサンスとしてさらに良い影響になると思います。

東京エリア冬季【年末/敷根】合宿

- | | |
|----------|--|
| 1. 日程 | 2025年12月26日(金)～30日(火) / 4泊5日 |
| 2. 会場 | プール：敷根公園温水プール 宿泊施設：河津国際ヴィレッジ |
| 3. 担当コーチ | 柴山コーチ（両国）江刺コーチ（早稲田）
安藤コーチ(亀戸) 松井コーチ(北砂) |
| 4. 参加対象 | 東京エリア小学5・6年生/小学3・4年選抜者 |

①合宿のテーマ・施設紹介

【合宿のテーマ】

『挑戦無限』

- ① 限界を超える挑戦 : 昨日の自分より速く泳ぐこと
- ② 挑戦に終わりはない : 記録更新、技術向上、精神力の強化
- ③ 仲間と挑戦を共有 : それぞれの目標に向かう姿勢がチーム全体を鼓舞する違う目標を持ちながらも、挑戦し続ける姿勢でつながっている

敷根公園屋内温水プール



- 水深は1.3～1.4m
- プールサイドは広く陸トレも可能
- 陸上トレーニング・休憩・昼食などはギャラリーを使用

河津国際スポーツヴィレッジ



- 自然豊かな山の中にある施設
- 夜は星空がとてもきれいにみえるぐらい空気が澄んでいます！

②トレーニング(水中トレーニング・陸上トレーニング)

水中トレーニング

【5・6年】

年明けの試合でベスト更新・100m、200mへの距離
対応のため日程通じて泳ぎこみ

【3・4年】

年明けでのJO突破に向けた選抜だったため泳力が高い
ため、しっかりと泳ぎこみ・出力強化を行った。

【共通メイン：50m×5t×4Set IM-Od】

2日目午後は1'40"、4日目午前2'00"で実施

コーチ・選手声を出し、記録が上がるような雰囲気でも
実施できた

陸上トレーニング

敷根公園・プールギャラリーを使用して実施

【練習後】

松井コーチが指揮してストレッチを中心に指導
身体が固い選手が多いため、クラブに帰っても
継続できるように基本4日間同じメニュー！

【練習前】

公園内をランニング後、ダイナミックストレッチや
ラダートレーニング・体幹トレーニングを実施

④総括（成長できた点と今後の伸びしろ）

今後に向けて

【競技面】

基本・当たり前なところで大きな差がクラブ毎にあるように感じた。

スタートではストリームラインを作るだったり、全力泳でゴールタッチを緩めることだったり競泳選手の基本・当たり前を指導していかなければならないと感じた。

【生活面】

挨拶を選手側からすることが少なかったように感じた。コーチに言われてやっている選手が多かった。また、やらなければいけないことを後回しにする選手が多く、消灯時間ぎりぎりになり、行動することが多く見受けられ集団行動を教えていけないと感じた

成長できた点

【競技面】

この合宿を通して、しっかりと泳ぎ込み強化するということをテーマとしていたので、合宿前と比べて泳力を向上を感じることができた。

また、疲れている中で最終日に行ったタイムトライアルでも全員で声を出し一丸となってベスト更新に向けて取り組んだ姿勢も成長を感じた。

【生活面】

初日は、話を聴く態度や行動の遅さが不安であった。ただ粘り強く指導したことによって3日目あたりから、選手同士でしっかりと声をかけ合い行動が良くなったと感じた。最終日は選手たちがしっかり動けるようになったことでタイトなスケジュールを大きなトラブルなくこなせた。

東京エリア冬季【年始/棚倉】合宿

- | | |
|----------|---|
| 1. 日程 | 2026年1月3日(土)～6日(火) / 3泊4日 |
| 2. 会場 | プール・宿泊施設：ルネサンス棚倉リゾートスポーツプラザ |
| 3. 担当コーチ | 柴山コーチ（両国）坂本コーチ（亀戸）鎌田コーチ（KSC金町）
山本コーチ（曳舟）藤野コーチ（西国分寺）加藤コーチ（北砂） |
| 4. 参加対象 | 小学4年生以下（選手・選手育成クラス在籍者） |

①合宿のテーマ・施設紹介

【合宿のテーマ】

- ①水泳選手として基本的な行動を学び、実践する
- ②スタート～浮き上がりと4泳法の基礎基本を身に着ける
- ③練習を楽しむことを大切にチーム一丸で高いレベルに挑戦する

【施設紹介】

施設名:ルネサンス棚倉リゾートスポーツプラザ

環境:25M×4レーン 宿舎・食堂・プールが一体型の施設。



②トレーニング(水中トレーニング・陸上トレーニング)

【水中トレーニング】

4つのグループに分かれて練習を実施・最終日には合同記録会
スタート・けのび・水中動作・浮き上がりを中心に4泳法の基礎を練習

【陸上トレーニング】

起床後・水中練習前・水中練習後にそれぞれ実施
全身運動や反射神経のトレーニング、ボディケアのストレッチも行う

③その他活動(勉強会・食事等)

【勉強会】

1日1回実施して水泳選手に必要な知識を学ぶ
栄養と食事・目標設定・水泳選手としての行動～山本コーチより～の全3回

【食事】

「栄養と食事」の勉強会で学んだことを実践
練習を頑張るためにバランス良く・たくさん・キレイに食べる

- ✓ 朝食:バイキング
- ✓ 昼食:1皿もの
- ✓ 夕食:定食形式

④総括（成長できた点と今後の伸びしろ）

【成長できた点】

水泳を中心とした生活を実践し、チームで一丸となって頑張ることができた
棚倉合宿からも2026年春JOの突破者が輩出された

【今後の伸びしろ】

合宿での学びを自クラブで継続して高い目標に向けて挑戦する
半年後・1年後の全国大会出場を目指して取組を継続