

東京エリア冬季【年始/長岡】合宿

- | | |
|----------|--|
| 1. 日程 | 2026年1月2日(金)～6日(火) / 4泊5日 |
| 2. 会場 | プール：ダイエープロビスフェニックスプール
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） 高頭コーチ（KSC金町） 佐藤コーチ（経堂） |
| 4. 参加対象 | ①小学5～6年生JO対比上位10名
②中高生JO対比上位17名 合計27名 |

①合宿のテーマ

【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

③その他活動

知識習得

- ①睡眠とパフォーマンス_佐藤コーチ
- ②動機付け・トップ選手から学ぶ_高頭コーチ
- ③目標設定・レース戦略_諸川コーチ

アスリートとして「なぜ必要なのか」を問いかけ、自分の身体や目標に対して責任を持つ「自立したアスリート」への意識改革を促しました。

主体性・考動力

「コーチからの指示型合宿」⇒「選手主体の合宿運営へ」

「自ら考えて行動する力の育成」をテーマに掲げ、行動面や準備体操などはキャプテンを中心に運営しました。日次ミーティングでは「もう少し声を出そう」「気の緩みから行動が遅くなっているよ」など、キャプテン・副キャプテンから選手たちへ伝える場面もありました。

年齢関係なくコミュニケーションを取っていく姿が見られ、世代を超えた交流と学びが生まれました。

④総括（成長できた点と今後の伸びしろ）

【成長できた点】

基礎体力の向上	...	長水路での2部練習を全員が完泳。距離に対する耐性と、後半のタフネスを獲得しました。この時期に長水路でこれだけの練習量をこなせたことは、春夏に向けた大きな財産となりました。
知識の習得	...	睡眠・食事・思考・戦略など、「アスリートとしての知識」をインプットしました。誰かにやらされているのではなく、自ら目標を持って競技と向き合う姿勢を学びました。

【今後の伸びしろ】

継続性	...	競技面や行動面、食事や思考など、合宿で得たものを一過性のイベントにせず、「日常化」できて初めて合宿の成果が最大化されます。合宿で感じ学んだことを所属クラブでも継続できるようサポートします。
目標設定	...	エリアのトップ選手ではあるが、「練習を頑張る」という抽象的な努力が目的になっている選手が見受けられます。今後は「夏に何秒出す」「そのために今日は何秒で泳ぐ」「15mは何秒にする」といった、ゴールから逆算した具体的な目標を持つことが次のステージへの一歩となります。

■合宿の予定

2026年度合宿予定計画

合宿・練習会名	日程	会場	対象
ルネサンスGW選抜強化合宿	4月末～ 5月上旬	青森県	強化・準強化選手・大学生
ルネサンスGW次世代選抜合宿	5月上旬	青森県	春季JOの5～6年生の上位者
東京エリアGW強化合宿	5/2～5	新潟県長岡 静岡県裾野市	東京エリア小学生・ 中高校生選抜
ルネサンス全中インハイ合宿	8月上旬	？	全中インハイ出場選手
ルネサンスJO夏季合宿	8月中旬	？	全国JO夏季大会出場選手
ルネサンス秋季次世代選抜合宿	10月頃	？	夏季JOの5～6年生の上位者
ルネサンス冬季選抜強化合宿	12月末	？	強化・準強化選手・大学生
東京エリア冬季合宿	12月末・ 1月頭	？	東京エリア選手・選手育成
ルネサンスJO春季合宿	3月中旬	？	全国JO春季大会出場選手

■ 2026年度GW合宿

■ 強化・準強化・次世代・長距離合宿

⇒近日告知いたします。

■ 東京エリアGW合宿

⇒昨日より参加調査シートを配布中。

(選手・選手育成の方でまだ受け取っていない方は、本日配布いたします)

■ その他

⇒対象の合宿に不参加となった際、クラブの通常練習に参加いただくことができませんので、予めご了承ください。

2026年度 東京エリアGW合宿 参加調査シート

日頃より東京エリア選手活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。
GW合宿のご案内となります。各区分選抜合宿のためランキングの作成が必要です。
①各合宿の概要をご確認ください。②参加の意思確認をご記入の上、担当コーチに3月25日(水)までにご提出をお願いします。

中高生選抜GW合宿

日程/料金(料金)	場所	対象
2026年5月2日(土)～5日(火) 3泊4日 7泊練習 料金:66,000円	プール:新潟県長岡市 ダイエープロビスフェニックスプール(長水園) 宿泊:長岡グランドホテル	東京エリア:選手/選手育成コース在籍 全国中学・インターハイ・夏季JO標準記録対比 上位35名
集合 5/2 9:45 長岡グランドホテル1Fロビー 解散 5/5 15:00 長岡グランドホテル1Fロビー ※交通の手配は各自となります。(交通費は合宿費用に含まれておりません)		

小5～6年選抜GW合宿

日程/料金(料金)	場所	対象
2026年5月2日(土)～5日(火) 3泊4日 7泊練習 料金:75,000円	プール:狛野スイミングスクール(狛水園) 宿泊:水と緑のやすらぎの宿 一の瀬	東京エリア:選手/選手育成コース在籍 夏季JO標準記録対比 上位24名
集合 5/2 11:20 東京駅八重洲北口 解散 5/5 19:00 東京駅八重洲北口 ※交通の手配は東武トップツアーズとなります。(交通費は合宿費用に含まれます)		

小3～4年選抜GW合宿

日程/料金(料金)	場所	対象
2026年5月2日(土)～5日(火) 3泊4日 7泊練習 料金:75,000円	プール:狛野スイミングスクール(狛水園) 宿泊:水と緑のやすらぎの宿 一の瀬	東京エリア:選手/選手育成コース在籍 夏季JO標準記録対比 上位24名
集合 5/2 9:20 東京駅八重洲北口 解散 5/5 17:30 東京駅八重洲北口集合 ※交通の手配は東武トップツアーズとなります。(交通費は合宿費用に含まれます)		

今回の調査をもとにランキングを作成し、選抜者に本申込のご案内をいたします。(本申込期間:3月30日(月)～4月12日(日)予定)
今回の調査でご辞退された場合、後日に合宿参加の再申込み(「やはり参加したい」等)はお受けできません。
またキャンセルは規定通りの受付となりますが、運営上できる限りキャンセルとならないようご協力の程よろしく願いいたします。

2026年度 東京エリアGW合宿 参加調査シート

こちらの用紙を切り取り、担当コーチへご提出ください。(提出期限:3/25(水))

氏名

参加の場合は対象の合宿に○をご記入ください。不参加の場合は不参加理由に○、理由を記入ください。				
中高生合宿	小5～6年合宿	小3～4年合宿	不参加	不参加理由

6. 連絡事項

連絡事項①

■【保護者】入館証着用

不審者侵入防止のために、**選手・育成コースの保護者の皆様にも入館証を着用いただいております。**
もし現在お持ちでない方はフロントにて配布いたします（会員証など в籍確認ができるものをお持ちください。）
お忘れの方には、忘れた方用のシールで対応いたします。お子様の安全管理のためにも、ご協力お願いします。

■【保護者】担当コーチとの連絡方法

クラブへ電話連絡・・・営業時間中に、直接やり取りが必要な場合。
イベント携帯へショートメッセージ・・・欠席連絡、競技会種目修正（締切内）緊急でない連絡。
イベント携帯へ電話・・・営業時間外、もしくは競技会中の緊急時、または直接やり取りが必要な場合

■【選手】貴重品

出来る限り貴重品は持ってこないようにご指導お願いします。また、お持ちの際は必ず鍵付きロッカーで管理するようにお願いします。トラブル防止のためにもご自身の荷物以外には触れないようにしましょう。

■【選手】ロッカー内での携帯電話の使用

ロッカー内での携帯電話の利用は禁止となっております。

■【選手】SNSの利用について

業界でもSNSのトラブルが増加してます。取り扱いには十分ご注意ください。

連絡事項③ 個人情報の取扱いに関する不同意申出書に関して

- ・活動報告およびクラブ広報を目的として、①館内掲示、②クラブWEB媒体（Instagram・ブログ等）、③チーム内共有物等において、選手の氏名、顔写真、競技結果等を掲載または使用することがあります。
- ・大会主催者、競技団体、報道機関等、当クラブの管理外媒体における掲載（大会結果公表等）については当クラブで制御できない場合があります。
- ・上記内容について掲載または使用を希望されない場合のみご提出いただく書類です。提出がない場合は、上記利用目的の範囲内で個人情報の掲載および使用についてご了承いただいたものとして取り扱わせていただきます。
- ・本申出により競技活動に不利益が生じることはありません。
- ・こちらの書類は明日以降、選手コース掲示板に常時掲載いたします。
- ・春季JOの結果報告を予定しております。
出場者のうち対応が必要な方はお手数ですが、3月25日(水)までに、担当コーチにご提出ください。

2026年 3月 15日

競技クラスの保護者の皆様

スポーツクラブ ルネサンス 亀戸
スイミング施設 鎌川 様

個人情報の取扱いに関する不同意申出書

以下、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素よりご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
 当クラブでは、選手、選手育成、育成、幼児育成クラスの活動報告およびクラブ広報を目的として、館内掲示、クラブWEB媒体（Instagram・ブログ等）、チーム内共有物等において、選手の氏名、顔写真、競技結果等を掲載または使用する場合があります。これらの個人情報は、上記利用目的の範囲内においてのみ使用し、当クラブにおいて適切に管理いたします。なお、大会主催者、競技団体、報道機関等、当クラブの管理外媒体における掲載（大会結果公表等）については当クラブで制御できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。本書は、上記内容について掲載または使用を希望されない場合のみご提出いただく書類です。提出がない場合は、上記利用目的の範囲内で個人情報の掲載および使用についてご了承いただいたものとして取り扱わせていただきます。なお、本申出により練習参加や大会出場等の競技活動に不利益が生じることはありません。

■ 不同意項目（掲載・使用を希望されないものにチェックをお願いします）
☐ 氏名・競技結果の館内掲示（大会結果掲示、ランキング掲示、活動報告掲示等）
☐ 顔写真の館内掲示
☐ 氏名・競技結果のWEB媒体掲載（当クラブ公式 Instagram・ブログ等）
☐ 顔写真のWEB媒体掲載（当クラブ公式 Instagram・ブログ等）
☐ チーム動画、卒業記念物等の使用（例：モチベーションムービー、卒業記念品、保護者会資料等）
 ※チーム内共有物については、クラブ関係者（選手および保護者）への限定公開を前提とした利用とします。

■ 選手情報
 選手氏名 _____ 所属クラス _____ クラス _____

■ 保護者記入欄（未成年）
 保護者氏名 _____ 姓 _____
 提出日 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

■ 個人情報の管理
 本書にまつ個人情報の管理はスポーツクラブ ルネサンス 亀戸 24 が行います。
 本申出内容に変更が生じた場合はクラブまでお申し出ください。変更の反映には一定の期間を要する場合があります。