



1. 理 念 “真のアスリートを学ぶ”

飛込の競技者として目標を設定し、一生懸命に努力を積み重ねる。目標を達成するには、「心」・「技」・「体」・「知」すべてに磨きをかけなくては成し得ないことを学び、真のアスリート経験が心身の幹を太くし、人生を豊かに歩んでもらう一助となる。

2. 方 針 (1) アスリートとして、日々をどのように取り組むべきかを学ぶ。

- ・競技力向上の為に素直でひたむきに努力すること
- ・徹底した反復練習
- ・限界への挑戦
- ・迅速かつ効率的な取り組み
- ・若年期における集団行動と自責思考の育成

(2) 「反復回数（量）＝動作の習得率（技）」

- ・効率的な練習内容を追求し続ける（無駄な時間を極力排除）
- ・1つの動作に多くの反復回数を集中させる練習プログラム

(3) スタッフが競技力向上のための全ての過程をプログラムし、目標達成までのプロセスを提供する。

- ・目標設定
- ・練習内容
- ・トレーニングメニュー
- ・ストレッチングメニュー

(4) PDCA サイクルの徹底

- ・目標設定 → 演技種目づくりと完成度の向上 → 競技会への出場 → 評価
- ・ミーティングを重要視し、選手・スタッフ・保護者との話し合いの場を設ける

(5) 競技者として必要なマナーを心得える

- ・心を通わせる挨拶/返事/表情
- ・他への配慮/思いやり/見返りを求めない行動
- ・準備や片付け
- ・TP0（時と場所をわきまえた身のこなし）を身につける

(6) 素直で前向きな人格を育む。

- ・選手に対して不安をあおることによって行動を促すのではなく、ポジティブでメリットを感じられる指導を提供

(7) 飛込を競技としてより深く熟知し、アスリートとしての誇りを育む。

(8) 【小学生】競技をすること、成長することの楽しさを味わいながら技を習得していく

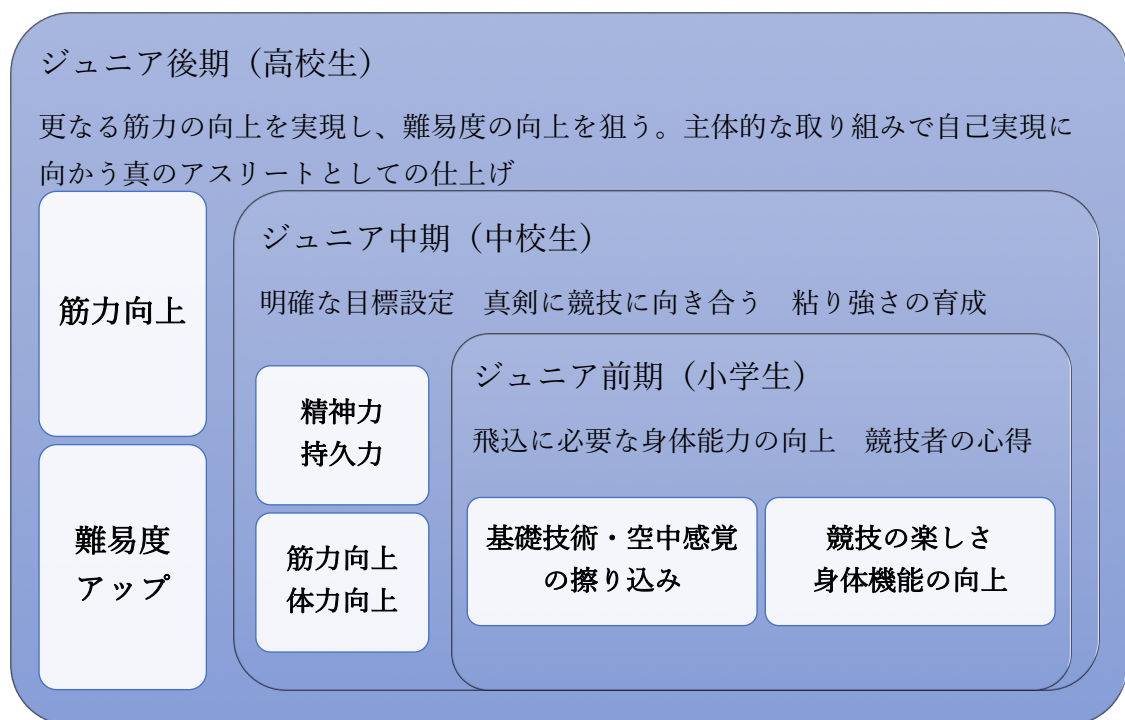
- ・基本動作の習得
- ・飛込独自の感覚を擦り込む。(群・高さの違いを同時練習)
- ・柔軟性を高める

【中学生】真剣に競技に向き合い、目標達成に向け努力する

- ・量、強度の高い自体重トレーニングを重視
- ・持久力を伸ばす(ランニング・スイミング・練習テンポ)
- ・高飛込を主体とする種目づくり、難易度向上

【高校生】

- ・ウェイトトレーニングの導入
- ・専門競技種目の決定
- ・主体的な練習
- ・難易度向上



3. 目 標 全国大会出場および入賞

4. 活 動 (1) 日数 週5～6日

(2) 場所 a. 東京スイミングセンター

b. アクアティクスセンター（2021年4月までは東京辰巳国際水泳場）

c. 千葉県国際水泳場

d. 他、近隣の大学など

(3) 時間 (通常) 2.5時間/1日以上 (休日・合宿等) 5時間/1日以上

30分	60分	60分	30分
ウォーミングアップ	ドライランド	プール練習	トレーニング ダウン

計3h

構成割合(週) %

プール練習 33.3%	ドライランド 33.3%	ウォーミングアップ 12.7%	トレーニング クーリングダウン等 12.7%
----------------	-----------------	--------------------	------------------------------

5. 方法 (1) ウォーミングアップ (体温を上昇させる運動)

- ①ランニング
- ②変則ランニング・ウォーキング・ジャンプ
- ③ストレッチ など

(2) ドライランド (陸上でのテクニカルトレーニング)

- ①入水模擬反復練習
- ②陸上宙返り
- ③トランポリン (スパッティング含む)
- ④陸上板
- ⑤技術系・バランス系のトレーニング
- ⑥ミラーワーク
- ⑦その他、個人課題 など

(3) プール練習 (プールでの飛込技術練習)

- ①基礎～演技種目
- ②課題克服練習 競技会に向けた調整 など

(4) トレーニング (プールサイドで行える自体重メインのトレーニング)

- ①体幹トレーニング
- ②上半身・下半身トレーニング
- ③連続宙返り
- ④スピードトレーニングなど

(5) クーリングダウン (練習後のストレッチングやケア)

- ①各種ストレッチ
- ②マッサージ
- ③アイシング など

6. 経 費 (1) 入会金 10,000 円＋税

(2) 月会費 21,000 円＋税

(3) プール使用料

(4) 練習会場までの交通費

(5) 大会・合宿時の宿泊・食費・交通費・大会エントリー費

(6) 選手登録料 (年 1 回)

(7) 傷害保険料 (年 1 回)

7. 条 件 (1) 1 群～4 群まで各群の演技が一つ以上習得できているもの

(2) 飛込検定級 5 級以上

(3) 小学校 2 年生以上、高校生 3 年生以下

ただし、2021 年以前はその限りではない。

(4) 東京スイミングセンター (以下、「東京 SC」) の規約に同意した者

(5) 10 名以内 (10 月 1 日に別チーム・コースとの入れ替えを行う)

(6) 次項「8. 規則」を遵守できる。

8. 規 則 (1) 世界一を目指すチームの一員として相応しい言動であること。

(あいさつ/欠席・遅刻/身だしなみ/言葉づかい/礼儀/上下関係など)

(2) 練習スペース・試合会場では、自他関わらず、美しい環境整備に尽力する。

(3) チームメイトやスタッフ、その他、相手の立場に立って物事を考えられること。

(4) SNS の利用において、個人の肖像権の侵害、組織にとって不利益となる発言 (他人への愚痴や文句)、許可を得ていない画像のアップロードはしない。

(5) 公平・公正な競技の発展に尽力するため、選手・コーチ・競技役員・補助役員・観客など会場に集う全ての方々に敬意と尊重の念を持つこと。

(6) 試合及び公式な場への移動時の私服は、サンダル及びダラシない服装や奇抜な格好は禁止。

(7) 練習会場内、試合会場内での携帯ゲームは禁止。

(8) チーム内での積極的な発言、コミュニケーションに尽力する。

※1 感覚や技術、精神面や出来事、悩みなど些細なことも、多くをチームで共有し、高め合い、支え合う。また、目的が無くても積極的に声をかける

※2 どんなに互いに親しい仲でも、些細な出来事でも「ありがとう」「お願いします」「ごめんね」など、当たり前の礼儀を尽くす

(9) 東京 SC の選手が表彰された場合は、表彰式の受賞者待合所で受賞選手を全員で讃える。受賞者待合所近くに行けない場合は、観客席にまとまって、表彰される選手を讃えること。

(10) 東京 SC の選手が試合中の際は、特別な理由がない限り、まとまって応援すること。

※特別な理由とは、次に控えている自らの試合に向けたコンディショニング、取材、ドーピングコントロールを意味する。

(11) コーチからの指導やアドバイスについて、素直な理解と自らの意思の伝達を行う

(12) 上記の規則が守れないと判断された場合、本コースを辞退する。

8. その他 選手・保護者・スタッフで、月1回以上のミーティングを行う。(保護者任意)

令和2年（2020年）1月1日より施行