



1. 理念 “最強で最高のチーム”

結果を出す強いチームというだけではなく、人としての魅力を兼ね備えた選手が所属する集団であること

2. 方針 (1) 目標達成に向け、選手もチームも最大限の尽力をする。あらゆる手段を用いて環境と対策を整えて、目標を達成する。

(2) 日常生活の全てにおいて競技力向上に紐づいた生活を送る。

(3) トップアスリートとしての魅力のある人間像を追求する。

(4) 専門家・第3者の協力を積極的に取り入れる。

(5) 所属企業、スポンサーの支援を獲得し競技生活環境を整える。

(6) 世界一を狙う集団として、チームは結果にフォーカスした強化を行う。

※選手もスタッフも“頑張っている”だけにならない

3. 目標 オリンピックメダル獲得

4. 活動 (1) 日数 週6日

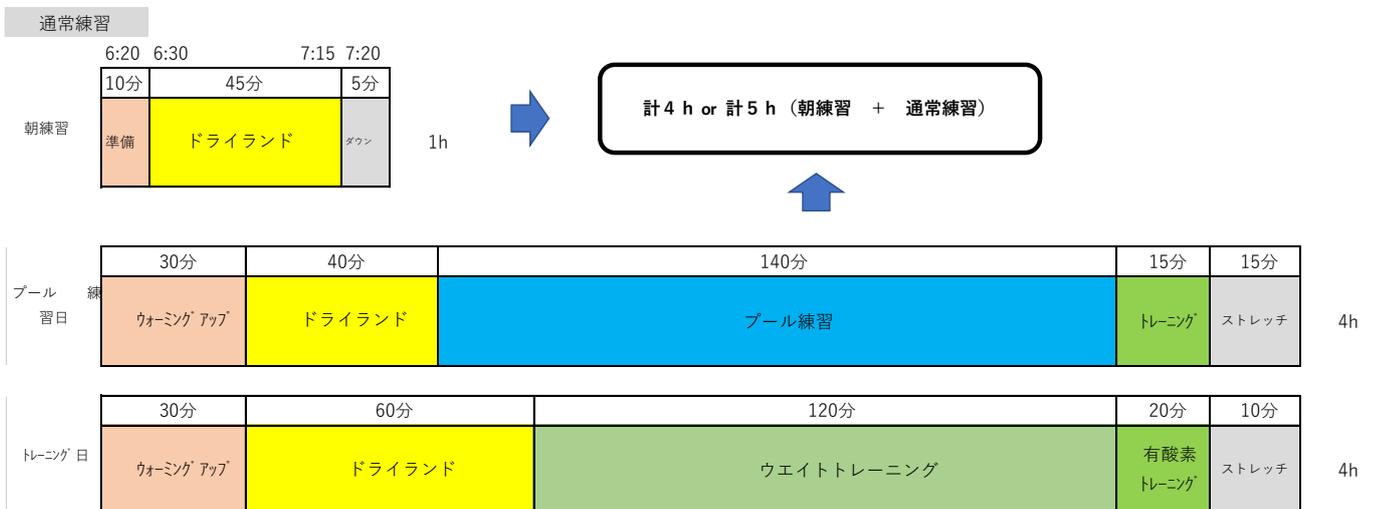
(2) 場所 a. 東京スイミングセンター

b. アクアティクスセンター (2021年4月まで東京辰巳国際水泳場)

c. ハイパフォーマンススポーツセンター

d. 東京近郊の施設、遠征地

(3) 時間 (通常) 4時間/1日以上 (休日・合宿等) 6時間/1日以上



2回練習

	30分	40分	100分	10分	
AM	ウォーミングアップ	ドライランド	プール練習	ストレッチ	3h
PM	ウォーミングアップ	プール練習 or ウェイトトレーニング		トレーニング	15分
	30分	120分	15分	15分	3h
				ストレッチ	


計6h

構成割合 (週) %

プール練習 35.5%	ドライランド 23.5%	ストレング ストレニング 21.6%	ウォーミングアップ 12.7%	クーリング ダウン等 6.7%
----------------	-----------------	-----------------------	--------------------	-----------------------

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エアロバイク
- 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 ※コーチとの話し合いのもと、内容を決定
- 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ーンのトレーニング)

- 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 14,000 円+税

(3) 一般利用時の入場料

(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) (公財) 日本水泳連盟飛込委員会強化部ナショナルチーム所属である事

※毎年、日本選手権 (例年 9 月) に更新

(2) 上記①以外に、ヘッドコーチより特別に将来性を認められた者は所属できる

(3) 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

(4) チーム内で競技種目は被らない。ただし、専門外の競技種目にエントリーできる

(チーム内人数 最大 5 名)

男子・女子 毎 ①高飛込 1 名

② 3 m 飛板飛込 1 名

③シンクロナイズド高飛込 2 名

④シンクロナイズド 3 m 飛板飛込 2 名

(5) 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ができる。

(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) 生涯のうち、限られた現役生活の価値を理解し、時間を精一杯有意義に使う。

(3) 目標に紐づいた練習を計画し、日々、戦略的な練習をする。

(4) 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。

(5) 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、発言や行動ができる。

(6) 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。

(7) 取材やイベント、講演の依頼があった場合は、コーチに連絡する。

- (8) アンチ・ドーピングに対する理解を強く持ち、JADA への積極的な協力をする。
医薬品・サプリメント等を利用する際には、最新情報の確認を怠らない。
- (9) 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ができる。
- (10) 試合・合宿などの遠征中は、酒、タバコ、ギャンブルは禁止。
※(公財)日本水泳連盟規則に準じる
- (11) 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。
- (12) 練習会場内、試合会場内での携帯ゲームは禁止。
- (13) 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、些細な出来事でも当たり前の礼儀を尽くす。
- (14) 東京 SC ならびに所属学校、所属企業、スポンサーに細心の配慮をし、言葉だけでなく形で、早めの相談や感謝の意を伝える。(礼状、訪問、手土産など)
- (15) チームの公式活動(強化事業・取材・慈善活動・公式訪問)には特別な理由がない限り参加すること。
※特別な理由とは、冠婚葬祭やスポンサー・第一所属の事業やその意向を意味する
- (16) コンディショニングについては、(公財)日本水泳連盟公式派遣・強化事業以外は、チームトレーナーを最優先し、その他、必要とされる場合は、チームトレーナーとヘッドコーチに相談の上、他のコンディショニングトレーナーの対応を受けること。
- (17) 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。
- (18) 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。
- (19) 上記の規則が守れないと判断された場合、本チームを辞退する。

8. その他 競技に専念するため、所属学校、所属会社に最低、年一回の理解・協力を求める対応をする。社会人選手に関しては、対個人スポンサー・企業を積極的に誘致し、その企業との方針の擦り合わせを行う。

令和2年(2020年)1月1日より施行