



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、人生をより豊かに歩む。

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
- ・冷静で迅速かつ効率的な取り組み
- ・若年期に物事の本質を見極められる社会観・世界観の育成
- ・言語技術能力とコミュニケーション能力の向上

(2) 「反復回数（量）＝動作の習得率（技）」

- ・1つの技を切り分け、1つの動作毎に多くの反復回数を集中させる習得プログラム
- ・動作や感覚の錬磨には反復回数が必要であることを前提に演技を磨いていく

(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/コミュニケーション
- ・他者への配慮/思いやり/見返りを求めない行動
- ・物を大切にする環境整備
- ・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。

- ・人の発言に真摯に耳を傾け、意図を理解し、自他ともに励んでいけるコミュニケーション能力を身に着ける

(7) 飛込競技を深く熟知し、自立的で戦略的な競技生活ができるようになる。

(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

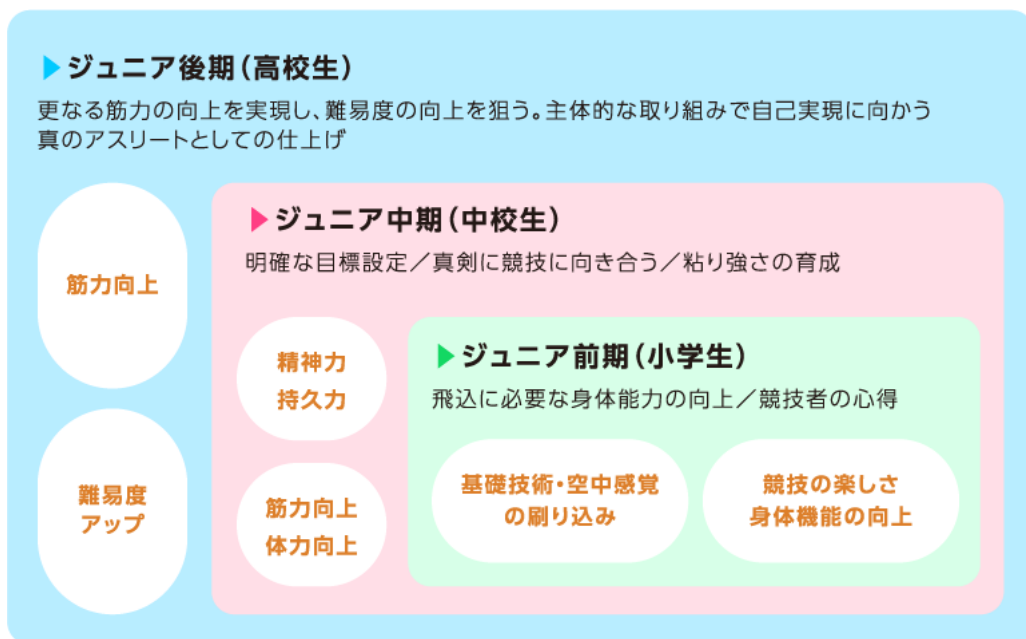
- ・基本動作の習得
- ・飛込独自の感覚を擦り込む / 演技種目づくり
- ・柔軟性を高める

【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
- ・演技種目づくり、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

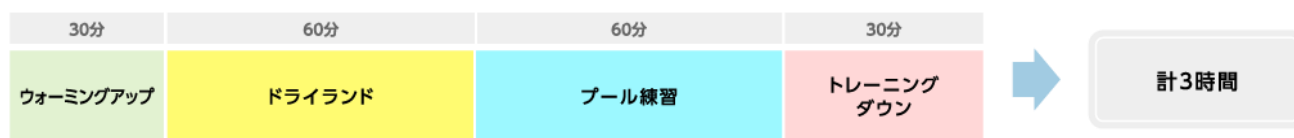
4. 活 動 (1) 日数 週5～6日

(2) 場所 a. 東京スイミングセンター

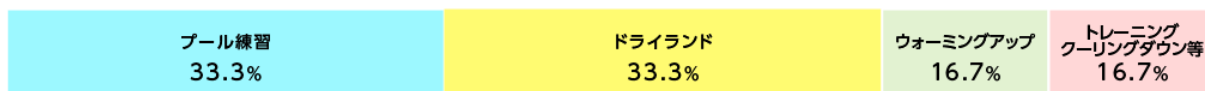
b. 東京アクアティクスセンター

c. 他、近隣の施設など

(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



構成割合(週) %



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) 月会費 23,100 円 (税込)

(2) 一般利用時のプール使用料

(3) 練習会場までの交通費

(4) 大会・合宿時の宿泊・食費・交通費・大会エントリー費

(5) 選手登録料 (年 1 回)

(6) 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

(4) 東京スイミングセンターの規約に同意した者

(5) 「8. 規則」を遵守できる者

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) 練習中におけるスマートフォンの利用は禁止。

※ 練習・競技の為、連絡手段の為に必要な場合は、コーチに許可をとる

(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、精神面など、競技に関わる多くのことをチームで共有し、高め

合い、支え合う。

※2 どんなに親しい仲でも、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) コーチや仲間、保護者等のアドバイスや指導について、素直な理解と自らの意思の伝達をはっきりと行う。
- (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。

9. その他 選手・保護者・スタッフでのミーティングを行う。

令和2年（2020年）1月 1日より施行